

# চরা হেনবা অমদুং চাৰা

অৰ্চনা :

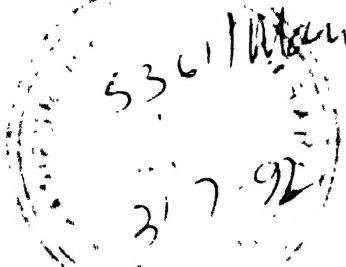
শ্ৰীমন্ত শ্ৰীমন্ত শ্ৰীমন্ত শ্ৰীমন্ত শ্ৰীমন্ত

শ্ৰীমন্ত শ্ৰীমন্ত শ্ৰীমন্ত শ্ৰীমন্ত শ্ৰীমন্ত

অবকাশ :

শ্রীওইনাম মঞ্জী সিংহ

শিঙাই-প্রশ্ন লৈকাই, ইন্ডাল।



অবকাশ : অবকাশ

১৯৮৬ ইঃ

১৯৮৬ ইঃ

মঙ্গল শ্রী ১৯৮৬

---

নাম : মঞ্জী সিংহ প্রশ্ন, শিঙাই-প্রশ্ন লৈকাই, ইন্ডাল।



# ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି

## ସାଂଖ୍ୟ—ତାବି

ପ୍ରାଚୀନ ସାହିତ୍ୟ

ପ୍ରାଚୀନ

ସାଂଖ୍ୟୋପାଦ୍ୟ

( ୧-୧୫୨ )

— ୧୪୪୫୫୫୫

୧ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧
୨ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨
୩ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୩
୪ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୪
୫ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୫
୬ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୬
୭ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୭
୮ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୮
୯ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୯
୧୦ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧୦
୧୧ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧୧
୧୨ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧୨
୧୩ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧୩
୧୪ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧୪
୧୫ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧୫
୧୬ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧୬
୧୭ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧୭
୧୮ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧୮
୧୯ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୧୯
୨୦ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨୦
୨୧ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨୧
୨୨ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨୨
୨୩ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨୩
୨୪ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨୪
୨୫ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨୫
୨୬ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨୬
୨୭ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨୭
୨୮ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨୮
୨୯ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୨୯
୩୦ । ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵରୀ ଭଗବତ୍ ଚାବି	୩୦

পরিমাণ	মূল্য
১৭। ফাতিয়া আমতলা হাৰে মেন	৫
১৮। নোঁহৰা	৫৭
১৯। মৰী	৫০
২০। উনশা	৫২
২১। হুঁ	৫০
২২। হোঁন মেন	৫০
২৩। হোঁন মেন	৫০
২৪। চৰা কৰা হোঁন মেন ( মনৰ মনৰ মেন )	৫৫
২৫। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫০
২৬। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
২৭। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
২৮। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫০
২৯। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫০
৩০। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৩১। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৩২। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৩৩। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৩৪। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৩৫। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৩৬। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৩৭। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৩৮। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৩৯। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৪০। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৪১। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৪২। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৪৩। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৪৪। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৪৫। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৪৬। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৪৭। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৪৮। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৪৯। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১
৫০। চৰা হোঁন হোঁন মেন	৫১

পাতা নং:	ব্যাখ্যা
৬৭। মণ্ডা কাটবা চণ্ডা মণ্ডল	৮৭
৬৮। অকটুবা চিহ্নক	৮৮
৬৯। বৈদ্যা নৈকা	৮৯
৭০। চাঁক, সেতুপ, চিহ্নক	৯০
৭১। চাঁক	৯১
৭২। অদোবা মণ্ডা মণ্ডল	৯২
৭৩। মণ্ডা-মণ্ডা, চণ্ডা, চণ্ডা (সেতুপী মণ্ডা)	৯৩
৭৪। অদোবা মণ্ডা মণ্ডল	৯৪
৭৫। চাঁক (চিহ্নক)	৯৫
৭৬। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১০১
৭৭। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১০২
৭৮। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১০৩
৭৯। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১০৪
৮০। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১০৫
৮১। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১০৬
৮২। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১০৭
৮৩। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১০৮
৮৪। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১০৯
৮৫। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১১০
৮৬। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১১১
৮৭। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১১২
৮৮। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১১৩
৮৯। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১১৪
৯০। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১১৫
৯১। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১১৬
৯২। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১১৭
৯৩। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১১৮
৯৪। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১১৯
৯৫। মণ্ডা কাটবা মণ্ডা মণ্ডল	১২০

পাঁচা মমিঃ	ক্রমিক
৫৬। এভোকেদো	১৩৩
৫৭। লফোই	১৩৩
৫৮। হবাই মকুচাবী ( খ্রিঃবিঙ্গল )	১৪১
৫৯। লুং হবাই	১৪২
৬০। খামেন অশিনবা	১৪৫
৬১। আনু	১৪৭
৬২। গাজর	১৪৯
৬৩। সেলেবী	১৫০
৬৪। অঙ্গুর	১৫১
৬৫। কমলা	১৫২
৬৬। চাক	১৫৪
৬৭। মনা, হজাম কোবৌংবা	১৫৬
৬৮। তিলহো	১৫৭
৬৯। কোবী	১৫৭
৭০। কোবী থমচেংমানবী	১৫৮
৭১। খামেন	১৫৮
৭২। চম্পা	১৫৮
৭৩। হৈনৌ	১৬৩
৭৪। মোরোক	১৬৩
৭৫। বেকম	১৬৬

আয়া. মমি:	লায়াব
৭৮। খোইহি	১৮৪
৭৭। লবাব, হোলোম	১৬৪
৭৮। চোঃ শুম	১৩৫
৭৯। হুঃ অমস্তুঃ হুগী	১৬২
৮০। কিহোঃম	১৬৮
৮১। বিট	১৬২
৮২। বড়ী	১৭০
৮৩। জাম, লুঃ বড়ী	১৭৩
৮৪। ব্রান	১৭৩
৮৫। ভিটামিন - এ	১৭৩
৮৬। ভিটামিন - বি	১৭৪
৮৭। ভিটামিন—সি	১৭৪
৮৮। ভিটামিন—ডি	১৭৫
৮৯। ভিটামিন ই	১৭৬
৯০। জে শেংদোকুবা চাবা চিঞ্জাক	১৭৬
৯১। থুম	১৭৭
৯২। মীরোনবৌগী চিঞ্জাক	১৭৮
৯৩। লাহহোদা চাগদবা চিঞ্জাক	১৭৯
৯৪। ফেনারদা পীজগদবা চিঞ্জাক	১৮০
৯৫। অফম্বা মৌ, কেরানৌ জজনচিংবা করি চাগমি	১৮১
৯৬। মৌশিং পুকচংতা পীজগদবা চিঞ্জাক	১৮১

পাঠ্য মর্ম্ম	লাম্ব
৯৭। ঐ অকংবদা পীজগদা চিহ্নাক	১৮৭
৯৮। মনপ গোবা মৌনা করি পীজগনি ?	১৮৮
৯৯। সাইবদা থুম পীজবেইদনি ?	১৮৯
১০০। কিডনৌনা নাবদা করি পীজগনি ?	১৮৯
১০১। তেং ( Niech ) সাগংনদা চিহ্নাক	১৮৯
১০২। বরি জিহ্বা ক' মহাও হেগা সাইবদা ?	১৮৯
১০৩। করি চারগা হাও ক'থনবা সাই ?	১৮৯
১০৪। যেমৌনবা অ'সুং তিবদা লানবা কহা	১৯০
১০৫। অঙাংগী থকুবা থংসেংগী অঙোম	১৯০
১০৬। যেমৌনবৌগী চিহ্নাক	১৯১
১০৭। থগোংকপা	১৯১
১০৮। ফমুংদা অঙাংনা উলিঃ চংপা	১৯১
১০৯। নাকোং চৌকপা	১৯১
১১০। উলিঃ কপ	১৯১
১১১। তাং চিহ্নাক লাইহে, হৌক	১৯১
১১২। করি পীজগদা অঙাং বা হুংগদগে ?	১৯১
১১৩। তে'নগিল চাওংপা অ'সুং ন'তোন ফুনকা	১৯২
১১৪। থগোং নাবা ( অঙাংগী )	১৯২
১১৫। লোক থ'ব	১৯২
১১৬। ত্রোংকো নিমে'নিহু	১৯২
১১৭। ত্রোংকাইতিস	১৯২

পাদ্য মমি	লাভ্য
১০৮। অষ্টাঙ্গী চাণা কুম্ভবা লাবণ্য কবি পীড়মনি	২১০
১০৯। পুক খিনবা	২১৪
১১০। খোং হাং হাদব	২১৫
১১১। ডাইবিয়া	২১৫
১১২। কোলাইতিস	২ ৬
১১৩। উইল ক'য়বা	২১৬
১১৪। হুনা	২. ৭
১১৫। চিকন পোন্ন (লাইকুং খোংপা)	২১৭
১১৬। হুং চিংবা	২১৯
১১৭। রিক্সে এন্ন	২২৫
১১৮। এসেংসিস	২১৭
১১৯। রিকটস (খোমক্লাস)	২২৮
১২০। ক্ষতি (হুং হাং নাবা)	২৩১
১২১। তালনা নাবা	২১২
১২২। শা	২১২
১২৩। হোংমইন	২০৮
১২৪। হা	২৩৯
১২৫। হু	২৪০
১২৬। হুনা জাতি মাউহনবা	২৫০
১২৭। হু অম্মং লাবনা	২৫৪
১২৮। অলকোহোলিকম	২৫৭
১২৯। ডিসি'রিয়ম গ্রিমেস	২৫৮

পান্না মমিঃ	লীমায়
১৪০। নেশাগ্নি বহুতা করি ?	২৮২
১৪১। কানি ( ওপিরম )	২৭১
১৪২। নিকোতিন	২৭৩
১৪৩। হিদাক মনানী বাওহনবা	২৭৩
১৪৪। কোকী চাগী নিউরেহেনিয়া	২৮২
১৪৫। পারনিসস এমোমিয়া	২৮৪
১৪৬। অয়ুজা কোক চিকপা	২৮৩
১৪৭। জে অকংবা হাপকংনবা চিজাক	২৮০
১৪৮। আইরনগী চাং	২৮১
১৪৯। আইও দন	২৮৭
১৫০। ভৌ খোনবা	২৮৮
১৫১। চিজাক ভুয়া	২৮৯
১৫২। ইউরিক এসিড রাওবা চিজাক প্রেনগী চাং	৩০২
১৫৩। এসিড পোকহনবা চিজাক	৩০৪
১৫৪। অলকালি রাওবা হায়বদি এসিদ	৩০৪
" মাওহনবা চিজাক	৩০৫
১৫৫। লাইম	৩০৫
১৫৬। চিজাক, কেলোরী, প্রোটিন, মগাও,	
" কাবোহাইড্রেড	৩০৭
১৫৭। চিজাক, ভিটামিন, প্রোটিন অমস	
" কেলোরী রাওবা	৩১৬
১৫৮। অকোমদা খোকপা	৩২৭





পারি ভাষা	লাংগ
১১৮৮। কোক চিকপা অমসুং হোরকফম	১৮১
১১৮৯। মাইগ্রেণ (খোইবাই)	১৮২
১১৯০। নিউবেলজিয়া (চৌকপা)	১৮৬
১১৯১। নিউবেলজিয়া	১৮৭
১১৯২। সাংহাইতিকা	১৮৮
১১৯৩। খাগী (মাসে (mense))	১৮৯
১১৯৪। , লাকবা	১৯০
১১৯৫। , লিকু চংপা	১৯১
১১৯৬। , হোয়া হোয়া	১৯২
১১৯৭। , চাং নাইনবা	১৯৩
১১৯৮। , লেপখিবা, খিখিবা (লাংকবা)	১৯৪
১১৯৯। সাইনুসিতিজ	১৯৫
১২০০। কুমলাইনগী কুর্ভিন	১৯৬
১২০১। কুমলাইনগী কুর্ভিন	১৯৭
১২০২। নহালইনা থমা অমসুং পুর্ভিন	১৯৮
১২০৩। মাইটবনা চাংদবা চিঙাকু অ. কুর্ভিনো?	১৯৯
১২০৪। অহিংবা চাং (raw eating)	২০০
১২০৫। চিঙাকা সেলগা লৈনবা মরী	২০১
১২০৬। খোংদবা মনা-মলাইগী মরী	২০২
১২০৭। জিং থকপা	২০৩

পাঠ্য : মিম:	লাখ্য
১৬৬৬। টিমিং অষ্ট্রিংবা থকপা	৪৭৬
১৬৭০। টিমিং অষ্ট্রিংবা থকপা	৪৭৭
১৬৭১। চাক চারিটৈদা টিমিং থকপা ৭	৪৭৮
১৬৭২। টিমিং থকপনা পুক অসি কোংনোকই	৪৭৯
১৬৭৩। টিমিং অষ্ট্রিংবা থকপনা লাখ্য	৪৮০
১৬৭৪। টিমিং অসি অষ্ট্রিংবা থকপনা লাখ্য	৪৮১
১৬৭৫। হাংদে থকপা	৪৮২
১৬৭৬। টিমিং লায়েংবগী মবনুদু মুসিদুনী, থকপনা	৪৮৩
১৬৭৭। অষ্ট্রিংবা টিমিং অষ্ট্রিংবা ইকুজা	৪৮৪
১৬৭৮। টিমিং, কমেপ্রেস	৪৮৫
১৬৭৯। হিগা থকপা	৪৮৬
১৬৮০। অষ্ট্রিংবা, হিগা থকপা, অষ্ট্রিংবা	৪৮৭
১৬৮১। হিগা থকপা (থোংপাক, হিগা, থোং, হাং)	৪৮৮
১৬৮২। অষ্ট্রিংবা টিমিংদা থকপা	৪৮৯
১৬৮৩। টিমিং থকপা	৪৯০
১৬৮৪। অষ্ট্রিংবা টিমিংদা	৪৯১
১৬৮৫। হিগা টিমিংদা	৪৯২
১৬৮৬। টিমিংদা	৪৯৩
১৬৮৭। টিমিংদা	৪৯৪
১৬৮৮। টিমিংদা	৪৯৫
১৬৮৯। টিমিংদা	৪৯৬
১৬৯০। টিমিংদা	৪৯৭
১৬৯১। টিমিংদা	৪৯৮
১৬৯২। টিমিংদা	৪৯৯
১৬৯৩। টিমিংদা	৫০০

পারাবারি	লিপি
২১৯। ওয়েট সীট পেক	৫১১
২২০। হুমাং ডানবা	৫১২
২২১। দ্বিনবা, নাবা, চীকপা কঁহনবা ( Remedy of pains )	৫১৩
২২২। মণ্ডানগী মৈশা ' radiant heat '	৫১৪
২২৩। লৈখোম খোদা	৫১৫
২২৪। ঈশিং অশাবনা ঈরজবা	৫১৬
২২৫। ঈশিং অশাবগী এনেমা	৫১৭
২২৬। চিকপা কনবা লৈগদা ফিবদ	৫১৮
২২৭। চাকখাও চামখোকপা	৫১৯
২২৮। খোনাও ঈশিং উম্ভুনা খদা গার্গল	৫২০
২২৯। নাভোনা ঈশিং চিংখংপা	৫২১
২৩০। মীং	৫২২
২৩১। মীং শেংদোকপা	৫২৩
২৩২। নীংকী শাজেন	৫২৪
২৩৩। মীংতা ঈশিং উহনবা	৫২৫
২৩৪। শম	৫২৬
২৩৫। হুমাং খোকপা হুন্দ	৫২৭
২৩৬। পোক	৫২৮
২৩৭। শম কান্না হোবা তু-চোদা	৫২৯

পারাব মমিং	লাবার
২৭৮। স্বা	৫৬০
২৭৯। উনশা	৫৬৭
২৮০। উনশা মশক থৌনবা একনি	৫৭২
২৮১। পান্ডোগী হু	৫৭৭
২৮২। শমক	৫৭৭
২৮৩। মরেক কাবা উনশা	৫৭৮
২৮৪। অশাক অপনগী দাগ ( মায়হিং )	৫৭৯
২৮৫। উনশা জৈনপ্ নপশিনবা, জৈ থাংদবা	৫৮০
২৮৬। কুংলানা কাহেলবা উনশা কুংলিনা, চেকখাস্থক উদগা	৫৮১
২৮৭। বর্টাস ( শক্তিক )	৫৮২
২৮৮। জুমাং শোগনবা	৫৮৩
২৮৯। অভোবা পকপ	৫৮৪
২৯০। উনশা অহল ওইবা মতম	৫৮৫
২৯১। উনশাদা অভোবা মচেং মচেং লাকশা	৫৮৫
২৯২। উরিং	৫৮৬
২৯৩। থুহিং	৫৮৬
২৯৪। থুং ফা	৫৮৭
২৯৫। হাছি পুমলোন অমসুং চেকখাস্থবা	৫৮৮
২৯৬। তৈ লেন-নানশিবীহুনা শকশেয়া ( Make up )	৫৮৯

পাঠ্য বই:	লাভ
১৫৭। স্বাক্ষর	৫০২
১৫৮। লেখা	৬১০
১৫৯। স্বাক্ষর ক্রিয়	৬১৪
১৬০। চাক চাক্ষু ক্রিয়	৬১৪
১৬১। মুদ্রিত খুদিত গীতী খুদিত মুদ্রিত ভোগদেবী শাজেল	৬১৪
১৬২। চেনবা	৬১২
১৬৩। চিহ্ন ৪০ গীতী স্বাক্ষর করি ?	৬১১
১৬৪। পুঁজি কেই স্বাক্ষরগী শাজেল	৬১২
১৬৫। ডায়েরিভিত্তিক ঐক্যিং পুঁজি	৬১৪
১৬৬। ইলিপিসদ ডায়েরিভিত্তিক	৬১৭
১৬৭। ব্লক প্রেসের স্বাক্ষরবিশিষ্ট করিনো ?	৬১০
১৬৮। স্বাক্ষর ব্লক প্রেসের	৬১১
১৬৯। লো ব্লক প্রেসের	৬১০
১৭০। এপোলেজী	৬১২
১৭১। ঐক্যিং ( এপোলেজী )	৬১৮
১৭২। কোরোনাকী প্রোডেসিস	৬১০
১৭৩। হাট দিকিত্তিক ( স্বাক্ষরগী লায়না )	৬১১
১৭৪। ঐক্যিং স্বাক্ষর	৬১২
১৭৫। লায়নিকিত্তিক সিস্টেম	৬১৬
১৭৬। নোয় প্রেসের	৬১৭

পাঠ্য গ্রন্থ:	লাম্বায়
২৭৭। হাট কেল অমসুং অরানবা চিহ্নাক	৬৮৭
২৭৮। চাবননা থমোরগী লায়না থিংবা	৬৮৭
২৭৯। করি ভৌগনি	৬৮৭
২৮০। এণ্ডোকারদিতিজ ( একুট ভালবুনার দিহিঅ )	৬৯০
২৮১। কেতিমিকেনেবেরসন	৬৯১
২৮২। হাইজো পেরিকাদিয়ম	৬৯১
২৮৩। মোকাদিতিজ	৬৯৩
২৮৪। পেরী কাদিতিজ	৬৯৪
২৮৫। ভালবুনার হাট দিহিঅ	৬৯৫
২৮৬। হাটকী লায়নঃ	৬৯৭
২৮৭। এঞ্জিনা পেকোরিস	৭০১
২৮৮। খোঙ হাথা দ্বাদবা	৭২১
২৮৯। নেক্রাইতিজ	৭২৫
২৯০। ব্রাইটস দিহিঅ	৭২৬
২৯১। কিডনীদা মুং লৈবা	৭৩১
২৯২। কিডনী কেনসার	৭৩৪
২৯৩। কিডনী ভাউথংপা	৭৩৪
২৯৪। কিডনী চাওথোক কাকথোকপা	৭৩৭
২৯৫। ইলিং চংপদা নাব-য়েকপা	৭৩৮
২৯৬। মুং মনম্ নম্খিবা	৭৩৮
২৯৭। আলবমিন	৭৩৮

পাঠ্য মমিং	লমায়
২২৮। উরোবিলীন	৭৩২
২২৯। যুং য়েংবা	৭৩৩
৩০০। কোসফেটস	৭৪০
৩০১। ওবজালেটস	৭৪১
৩০২। ইউরিয়	৭৪২
৩০৩। ইউরিক এসিদ	৭৪৩
৩০৪। এসেটোন	৭৪৪
৩০৫। হাইকোস্মুরিয়া	৭৪৫
৩০৬। এপিথেলিয়েল কাস্ত	৭৪৬
৩০৭। ফেতি বাস্ত	৭৪৭
৩০৮। ব্লড কাস্ত	৭৪৮
৩০৯। সাইলিনড্রোইদ	৭৪৯
৩১০। অমিলোইদ	৭৫০
৩১১। কিডনীদা ঐ চেনবা	৭৫১
৩১২। লিভর	৭৫২
৩১৩। এন্ট্রাকি	৭৫৩
৩১৪। সিভর কঞ্জেন ( হাইপারেমিয়া )	৭৫৪
৩১৫। ক্রোনিক লিভর দিফ্রিক	৭৫৫
৩১৬। সিরোসিস ওফ লিভর	৭৫৬
৩১৭। ফেতি ডিফ্রেনেরেসন	৭৫৭



৩১৮।	হোবনেল লিডর	৭৫৮
৩১৯।	লিডর এবসেস	৭৬০
৩২০।	লিডর স্পোটস	৭৬১
৩২১।	মিংয়াদা ঠোকনবা কোয়না কোয়না সৈবা	৭৬২
৩২২।	গোলস্টোল	৭৬৩
৩২৩।	খাঙ খামখা মৌশকৌ, লায়য়েং	৭৬৬
৩২৪।	গোল ব্লাস্টার নাবা	৭৬৭
৩২৬।	প্রোস্টেং গ্লেন্স চাওখংপা	৭৬৯
৩২৬।	ক্রোনিক প্রোস্টেতিভিজ	৭৭২
৩২৭।	অথ্রাইভিজ	৭৭৪
৩২৮।	সাইনোভাইভিজ	৭৭৬
৩২৯।	মঙঙাকুবা	৭৭৯
৩৩০।	সাইনুভিকা	৭৮১
৩৩১।	ভুয়া যাদবা	৭৮৪
৩৩২।	য়াদ শোর হোনবা	৭৯২
৩৩৩।	ওকুপেসনেল নিউরোসিস	৭৯৩
৩৩৪।	ডকশম নাবা	৭৯৪
৩৩৫।	লাইব্রিক ইবা মীগী খুংলিখবা	৭৯৬
৩৩৬।	স্পাঙ্কম	৭৯৭
৩৩৭।	নঙ্গর নাবা	৭৯৮
৩৩৮।	সেংগ্রিন	৭৯৯



## বাহৌনোক

“অহৌবদা জৈহা ইনৌল লৈবুয়ই—লাংবন থানী খোইমুনা  
 উবৎকুয়া উংবা খোজেন অমনা তাইং বালাং লম-লৈবুয়ই”  
 তাইং শেখা মপুনা হায়। “অহানবদা হাট্টে লৈবুয়ই। হাট্টে  
 অহু জৈবুয়গা লৈবুয়গুয়ই, হাট্টে অহু জৈবুয়গি” বাইবলনা হায়।  
 “লক্স ত্রাক্স” হাট্টে হায়বসি জৈবুয়গি। কৃক্স হায়বা মায় (হাট্টে)  
 অসিমা ত্রীকৃক্সদগী-হেয়া লুমই হাট্টেবসি কৃক্স মশাবজা থলু  
 ওলুনা য়েনগ্রবসি হায়না ভক্তগিনা খাজবসি।

পৃথিবীতী মনুনা প্রাইদগী কবা পোৎশক অমা চানব খোঃউ  
 হায়না জেনুস্ হায়না কোবা কিলোসোকর অমনা মনাই জৈশোপতা  
 হায়। জৈশোপনা তাইং মীলী মট্টে অসি মথল মথেল মাইমা  
 খোঃমুনা মীলৈ। তাইং মীলী মট্টেনা করগা প্রাইদগী কবা পোৎশক  
 অমা ওইবিসনো হায়না হংলকপদা, জৈশোপনা বুয়ই “মীলতা  
 পিত্তং হৌহনবা উহা ট্টেল, পুন্সিবু লমজিংবা কিলোসোকী,  
 পুন্সীঃ শুজৎনবগী মলক ওইববা পোইত্রি, হারেং কহা লৈনা ওং-  
 ওলুনা শেখা হাট্টে কগাণী মঃখিত্তগ্রবা ট্টেন অসিমা তাইংবা  
 মঃতাইবা হেজি, জৈনা চান-চেৎনমা তাইংমীলু থহৌরি। চান্ধা  
 থোক্তা কায়লবুতবদা কজবা মঃলিবা হাইহেৎদা তাইলিগ্রি। জাম  
 অমনুঃ অকবগী পোক্তকমদি হাট্টেনি। কহিগুবা মথলগী শেল  
 কোবা, তিংবা লৈত্রবা কজগ্রবা হাইহেৎদা থলুনা শিজিগ্রবা, জমৎদা  
 ওলুয়কইবা, পুন্সবক অহু লৈ (congreg)-দমা থলুনা পুখোরকপনি।

মজুদী চরাদা থাইদগী কস্তবা পোৎশক অমা থোংউ হায়না জেহুস্না হায়রকবদা ঠেশোপনা লৈ ( tone ) অহম থোংহুনা পুথোরকই । তেবু থাইদগী কস্তবা পোৎশক অমা হায়না কয়না হায়রবনো হায়না অমুক হংবদা ঠেশোপনা খুন্সী “লৈ অসিদগী হেন্না কস্তবা পোৎশক অসিবু কবি অমা লৈরিবগে ? মুম্বিং অসিদগী অথ দা থোকপ্রিবা থোদোক পুয়মক্তা লৈ-না শক্ক কয়নব কয়না অমা যাওগ্রবগে ? নিংথোরেল কয়া, সত্ৰাজ্য কয়া সত্তর মণীং নাইদনা তুয়া মাঙহনখিবা ! মরুপ-মণাং কায়নহনবা, মমা-মচা শেৎনহনবা, মচীম-মনাও হংলিনহনবা থবক কয়াদি মরু, হাংন-খিন্নবা, লাল, বিখাসদাটিক পুয়মক্তা হোকমদি লৈনি । লৈনা ওং-ওস্তুনা লিনগী হু চেনবা, মোংখাগী ময়া পামবা প্রোসিক এসিদ যাওবা হুগা মায়রবা বাট্‌ই কয়া পুথোকুনা জগৎ মাঙনবা হোংনবো !

অওইবমক বাট্‌ই খুদিংমক্তা ‘বাপল অমন্তং থবক’ অদি ফুয়হুনা লৈরিবনি । বাট্‌ইদা অমন্তং তপথোক তপলিন্দা খড়িক্তং ওয়বদা কয়া মাঙন-ভাকুবা ওইবা । ইং ১৮৭৪ দা উট, এস এ গী টেরীকবোল অমদা মাইরেক্তগী পুরকপা পোৎশিংগী মজুদা ‘ডিউটি’ লোৱোইদবা থল্লে’কপদা হৈ-পাহী হায়বগী মজুতা বৈ, পাহী হায়হুনা ( - ) হাইফেনগী মজুতা, ( , ) কোমা থমট্‌হুনা বীল অহ অমুক হেন্না শেখদে’কপা ওয়জিঙগী মজুতদা কমলা, চন্দ্রা, কীহোম, এপল, অজুর মাইরেক্তগী পুশিক্তকপদা ডিউটি লোহো; নবদগী ডোলাৰ মিলিয়ন ২০০০,০০০ মাঙই ।

অথবা নিম্নি, খাঙ ময়ানা খোঙ-খুং মাপনি, নুং, যোং, উনা শকু ধুদেকপনি, হাইহনবু কবি ভৌবা উমুগে হায়না হায়নৈ । হাইহে অথা লাননা অৰ্থ হজুৰদগী কয়া মাঙবা খোকখিবা ! ইং শোক ১২৪৫ গী জুলাই খাগী তাং ২৬ তা "পোটসদাম্ মিক্সারেসন" হায়বনি জাপানবু সরেন্দার ভৌহনবা লাউখোকবি । জাপান গোভৰ্ণমেণ্টনা সরেন্দার ভৌবা মায়োংবা নন্তে ; শুপগী তাইবিন্নবা মায়ো মঙং অথা থন্নবদা মতম থরা লৌহুনা প্লাম অথা শেমখি । অহুবু প্রেসনা তকশিন্নকুনা কোংদোকুবা ভান্নরকশনা জাপানগী প্রাইম মিনিষ্টর শুজুকীনা কেবিনেট পোনিসি "মোকুশাংহু" না থমই হায়না জুলাই ২৮ না থুই । "মোকুশাংহু" হায়বনি অৰ্থ অনি খোকই — অথবা "মো কমেণ্ট" ( no coment ) হায়খিমুসি হায়বনি, ২ শুবনা খোশাকুহু (to ignore) থঙইকুহু হায়বনি । কেবিনেটনা নিশিজন লোজি, কয়িন্হু হায়খিরোই হায়জবনি । অহুবু জাপানগী দোদী নিউজ এজেন্সীনা ২ শুবা অর্থনা ব্রোডকাষ্ট ভৌখিহুনা ভাগদবদী ওাইহুনা লৈব্বিবা মোংচুপকী লৈবাকশিঃনা "to ignore" থঙইকুহু হায়না বোত্রো । অহুদগী আগষ্টকী তাং ৬ কী অমুক পুং ৮ গী মিনিট ১৫ না হৌরোং সিদানা হায়জোজেন বোম্ব থানত্রো । মী ১০০,০০০ খুদজা নিখি মী ১,৪০,০০০ না নাহে-মাহেমা অহাবদী কিভমদা মথাই খাখি । মখোঙ মখুং ভেকপা শোইনাইনা হিংহৌবদা ১০০,০০০ মি । মুমিং ছমনি লৈবগা আগষ্ট তাং ৯ না অহাজ শাকম ওইব্বিবা মস্ব মাপাশাকী কোবা মকবদা অমুক হুনা বোম্ব থানহুনা মী ৭৫০০০

হাংখি। আগষ্ট তাং ১৪ দা জাপান সবেন্দর ভৌত্ৰম ২শুবা  
 লাজাওলোইলিনখি। লামা অর্থ হল্পবা বাইৰ অৰন্ত্ৰগী বাবোনি,  
 লাইবিক হায়বসি ক'রনো?— কৰলা চম্পা খনগংগা  
 ভোনজা-লাইতংবা, হৈজি কাদবা, অধুইবা, অশংপা মঠে খন্দে  
 লগা, নীংখিজনা মুন্নবা কজ-কজরবা খাউদঙ্গী কবা খনগংগা,  
 য়েছোয়কই, য়োছোকই অম্পুং তাইবং মীনা চা-নব খামো'রকই  
 (অহুত্ৰমা ইখরঙ্গী শককয় লো'রিবা, ইখ'রঙ্গা লৈখিন্নিবিবা  
 বাইৰ কয়া খনগংগা - বাইৰ অমনা হৌংগা বাই'রঙ্গা পুয়েং প.বং  
 লেনা শেমজিন্নগা বাইৰ অমনা লোইলিঞ্জি। যাওবু লাইবিক  
 কোই।) লাইবিক হায়বসি অলিবি, চেঙেংনা শেমজিনি শককয়  
 হায়বা য়াওবো। শ্লেটো'গী 'কাইত্ৰস' তা ইজি'কী নিংখো খেমসনা  
 হায়— লাইবিক পাৰা মী অসি মীভো'ল্লা উংননবা জ্ঞান-বাব  
 খুনগংপনি, খোমজিন্নবনি, অশো'বা জ্ঞানি কংদে। লাইবিক  
 অমা পাৰগা যানা মঠেয়ে, লোইন খঙবা মী অমা ওঠে'র হ'তব  
 উংলি। খঙবদি কৰিমতা খঙদে। নীংখিংনবা হেং-বক'না  
 কামনবরোমদা লিজিন্নখি হায়না খেমসনা হ'য়— লাই'রঙ্গা  
 কালকুলেটিং যেচোন অম্পুং কমপুটা'রগা কৰি থেইগে? কালকুলেটিং  
 যেচোন, কমপুটা'র খোরকপদঙ্গী মীওটবঙ্গী অধ হেনবঙ্গী খুনোংগা  
 পুন্ডাঙ মাঙগে। অহোইননা অমনবা বাখমা অমো'বা বাখস  
 কয়া কয়া খজনবা খবঙা খোঙলোইলি।

অমরোমদা অমুক য়য়েক অসি হেক পুখো'রকপদঙ্গী হৌহনা  
 খৌজিক কাওবনা মীওইবঙ্গী বাখল, খোদোক কয়া ইলিন্দুনা

ଲୋହନା ବନ୍ଧନା ଶୋ ବନ୍ଧନା ହାନା ବନ୍ଧନବା ଭାବନିବା ବାବଦ ଅଳ୍ପ  
 ଟଙ୍କାରେ ଲାଭନା ହାନନା ବନ୍ଧବା ଗୁଣ୍ଡେ । ଚାନ୍ଦବ ଜଗତ୍କା ବାବଦେକା  
 ଗୁଣ୍ଡାବନିସି ଲାଭିବିକ୍ରମୀ କଂବା ଓଡ଼ିଆ ଗୋଟ — ସତ୍ୟୋଦୟା ବାବଦ  
 ଗୁଣ୍ଡାବନା କଂବାଦି ସାବଦେ । ଅହନା ଓଡ଼ିଆକ୍ରମୀ, ଅହେବା ଅବହବା  
 ଶୋବା ଟଙ୍କା କଂବା ପାକ୍ରବନା ସଂଗୀତ ସଂଗ୍ରହ (merit ସଂଗ୍ରହ) ସି  
 ହାସବନି ଲାଭେଟିକ୍ର ? ଅହୁ ଲାଭିବିକ୍ର ଅସି ଶୋବା ଟଙ୍କା । ଶୋ  
 ହାସବନି କଂବାନୋ ? ଶୋ ହାସବନି ଶୋ ଗୁଣ୍ଡାବନୀ ଓଡ଼ିଆବା ସେ ସଂଗ୍ରହବା  
 ଗାହିବଂ ସାଲଂ ଅପୁଷ୍ପୀ ସଂଗ୍ରହେ ଅସିନି । ଶୋ ହାସବନି ଦେକ ପୋକ୍ରମୀ  
 ଶୋ ଓଡ଼ିଆ କାଉଲୁପକୀ ବେଦ୍ୟ ଅସା ଓଡ଼ିଆ ପୋକ୍ରମୀନି । ଅହୁଗା  
 “ଜେନେଟିକ” ସଂଗ୍ରହ ସଂଗ୍ରହୋଦୟା କଂବା ବେଦ୍ୟ କଂବା ସଂଗ୍ରହକ୍ରମୀ,  
 ଅହୁଗା ସଂଗ୍ରହୋଦୟା ଓଡ଼ିଆ ସତ୍ୟୋଦୟା କଂବା ବେଦ୍ୟ ଅସା ସଂଗ୍ରହକ୍ରମୀ ।  
 ସଂଗ୍ରହୋଦୟା ଲାଭେଟିକ୍ର ଓଡ଼ିଆ ଗୁଣ୍ଡାବନି କଂବା ସଂଗ୍ରହ ଓଡ଼ିଆ ଲାଭେଟିକ୍ର  
 ବସି । ଅହୁଗା ବସିହାନା ଲେବାବସା ଶୋ, ଅହୁଗା ଅହୁ ଲେବା ଶୋ  
 ଅସି ଗୋଟା ଲେ ।

“ଲେବା ଅସା ବାସି” (like a god ବାସନା ବେଦେଟିକ୍ର ଲାଭିବି  
 ଲାଭେଟିକ୍ର ସାଂଗ୍ରହ ଲେବାଲୋଭବା ବାସ “ହୁଇ ଅସା ବାସି” (like  
 a dog) ହାସବନି ସଂଗ୍ରହବା ଅସି ସଂଗ୍ରହବା ସଂଗ୍ରହବା ଗୋଟା  
 ସାଂଗ୍ରହ ଅସି ଲେବା ଅସି ସଂଗ୍ରହ (god-dog) ଅହେବା ସଂଗ୍ରହ  
 ଓଡ଼ିଆକ୍ରମୀ ଓଡ଼ିଆ ବାସନିକ୍ର “ଲାଭେଟିକ୍ର ହୁଇ ବାସନି ବାସନି ବାସି  
 ଓଡ଼ିଆ ଗୋଟାବନି ଲେ । ଲାଭା ସଂଗ୍ରହା ସିଂଗ୍ରହା, ଗୁଣ୍ଡାବନି,  
 ସଂଗ୍ରହ ଗୋଟା ଅସି ସଂଗ୍ରହବା ବାସନିକ୍ର ସଂଗ୍ରହା ଗୁଣ୍ଡାବନି ସାଂଗ୍ରହା  
 “ବାସିନି ପ୍ରସବ ବାସି” “ବାସିନି ସାଂଗ୍ରହ ବାସି ଓଡ଼ିଆ ବାସିନି” ଲେବାକ୍ରମୀ ।

যশাবু হাৎমনবা ফ্রোস্ যশাবা পুজহনা যহনা পাং তিংহুনা  
 হ'ংভোকগীরগা যানা পুথোকচরহা হাই 'লুংশিবনা টেখুরনি'  
 (love is god) হায়ব যহ্ন অনিসিনা পৃথিবী অপুহগী লায়-মহ  
 হইনদী অংরোয়দা "লাল লোইশিয়বা বোম অমতং লাবনা  
 কংলোইজা" ? হায়না সাইটিফ্ট যয়াম্মা কুজভেন্টতা হংবদা  
 কুজভেন্টনা "লারো" হায়বা য়াং পীথিবদগী লৈবন্ত লৈজয়-  
 দবা লাবন্ত হৈরয়দবা "এটোম বোম" হায়না কোবা পোংলক অসি  
 লাহমথি। অহুনা অমিস্তবা লাজাও লোইশিমথি। ওসি "লারো"  
 হায়বা হাইগা "এটোম বোম" গা করহুনা শাখীবপে থনবীহু।

পৃথিবী অসিনা লৈরিবা লাইরিক পুস্তক অসি পুস্তক  
 নৈলিজবদি হাং-চাউথ্রবা চীং অমগা প্রমাণ ভোবা যাই। অয়াম্মনা  
 অশিবা, কান্দবা চেজেও ওইনা লৌরবন্ত ওসি জজলদা শীওম  
 হিংচাবন্ত লৈরহা করাদা আইবা লাইরিক্তনা জ্ঞানগী বৈরা ওইদী।  
 স্কুল, কলেজ, ইউনিভার্সিটি, ক্রবশিং অসি লাইরিকী মন্দিরনি ;  
 লিংকোলনা হায়— "ঐনা পাজজিবা অনোবা লাইরিক অবা ঐবু  
 পাও হায়হুনা পীরিবা নী অহু ঐনী থাইদগী হেমা কবা যকুগি।"  
 অহু য়োনা চঙশিক্তবন্ত, অয়াম্মা লাইরিক খৌওবিজবন্ত তাইবং  
 মীগী স্বাথল হোংহনবা, তাইবংপানবু হোংদোকহনবা স্বাথল কয়া  
 ইবা লাইরিক খরদি খৌশাদবা যাদে। হিটলারগী 'মেন কেপ্প'  
 হায়বা লাইরিকসি ইরকপদা অওকপা যথলগী লাজাও অবা  
 লাকুগনি হায়বা বাওজোননা ময়ি তারকই। লাইরিক অসিনা  
 য়াওরিবা হাই হৈ অমতনা নী ১২৫ হাংথি। লাদায় অদনা নী



৪,৭০০ যথায় থাকি। ৮৫৮৫র অমরা ১,২০০,০০০ গী ধার  
 যাউনবি। অরুদ নতে, জগৎ অসিনা মুখিৎ তাবা কোবা ঠেতে  
 হায়রুয়া বৃটিশ সমাজা, স্পেন, ফ্রান্স, পোতুগীজী লম পুয়রক  
 খুগাইরগা পৃথিবীয়ে মেন অমুক হম' বেকখোকহনবি। ২শুবা  
 লাজাওগী যমাত কাওবদা জম্মনদা কোপি ৫,০০০,০০০ যোজি।  
 অবাবদি, হিটলার শিশ্রগা হিটলারীজমন্তু শিশ্রবনি হায়রা লোগ-  
 সবতু ফেসিষ্ট কব্রিশিং অসিনা হিটল'রীজম অসি নৌহোরা  
 লিংখদুনা জগৎ অসি জয় ভোদবা গ্র-বন্তম লেডদবা পোলিসি  
 লৌখংলি।

টোমাস্ পেইরনী কমনসেন্স হায়বা লাই'রক অমরা আমে-  
 রিকানী নীঃতম্বনী লালগৌলী পোকখায়রপদবা বোমনা চু-বা য়না  
 ওইরমই।

'অংকল তোমস কেবিন' হায়বা লাইরিক অসিন আমে-  
 রিকাগী সিভিল রাব পুরকই। "লাই'রক অসিনা জগৎ অসিনা  
 খাইদগী হেমা যাউনবা ভৌই " হায়রা অক'ওবা লেকচর, অমরা  
 কাগি। লোংকেলোনা হায় "লাইরিক অসিনা পীরিবা নিতিগী রা  
 যাউদনা, জগৎ অসিনা বেকোড' ওইনা সাহিত্যগী জয় ওইবা  
 ইতিহাসতা লৈবা খাইদগী চাউন হায়পাকপা অচনি। অলংবগীজয়  
 (triumph of reality) ১শুং অমর ওইরবা লাইরিকনি অংগা  
 যশানা অতাউবা লাইপোক ওইরবা জুগী অর্থনি"। কোডদোকপা  
 মুখিতা কোপি ৩০০০ যোজি। চম্বোল অমরা ১০,০০০ যোজি।  
 অহানবা চহীগী অরোইবদা কোপি ৩০০,০০০ যোজি। চহি অমরা

ইংলণ্ড অমৃত্যু কোলোনীয়া কোম্পানী লিমিটেড অধিকাংশ অংশ ধার্য।  
জাতি ১২ গণি বরেন্দ্র হস্তাকর্ষি আবেদন দাখিল হইয়া লেখ্যে ক্রিয়া  
শালবদা হাইদ্রাবাদ মজবুত হইয়া অর্থাৎ ওটাই আবেদন লাই-  
ব্রিক অসি পৃথিবীতে মনুষ্য বাটবল নগরী আবেদন বাটব্রিক  
মোড়বী ইতিহাসে অমৃত্যু হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি মজবুত অর্থাৎ লেখ্যে।  
অমৃত্যু হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি  
পরিবর্তিত।

ক'রলমাক্স — ক'রলমাক্স পোষ্যেৎস্কো পুত্রচল চন্দ্রবান।  
শ্রেয়সেৎস্কো সেরায়েন্সকী হাইবান মনোলাভিগনদ মে হস্তাকর্ষি  
পুত্রবী অসিনা পুত্রকই। মৈ অমৃত্যু হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি  
চেন শায়ে। সেরায়েন্সকী মনোলাভিগনদ চেন অর্থাৎ পুত্র হস্তাকর্ষি  
পুত্রবী হস্তাকর্ষি। হস্তাকর্ষি মনোলাভিগনদ অমৃত্যু হস্তাকর্ষি  
হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি অমৃত্যু হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি  
পুত্রক হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি  
কমোইহস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি  
হস্তাকর্ষি। হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি  
লৈজগে।" মৌওৎস্কো, নৈহস্তাকর্ষি অমৃত্যু হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি  
কোকুনবা দাস কোম্পানী হস্তাকর্ষি। অমৃত্যু হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি অসি  
মনোলাভিগনদ হস্তাকর্ষি পানবদী "হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি  
হস্তাকর্ষি—

উইলিয়ম হার্বান — "দি মোহু কোম্পানী" হস্তাকর্ষি লাইব্রিক  
অনিষ্টক চার্লস (১) দা হস্তাকর্ষি। অমৃত্যু হস্তাকর্ষি হস্তাকর্ষি অমৃত্যু

হকচাংগা, নিঃশেষে অহম্মুং মেরব'কা প্রমাণ হোটে। অহম্মা হারবসি  
 বোরকচব পিননা নোগবান হগ্রী অমববা খাজবা অহম্মী  
 অহম্মন বেগ কল্পবা ফংনি। বোভোষি তন্বীবদা লাইবিক;  
 তন্বী তন্বীমে, ৭ ত-খাচনা, পির বরস তন্বীবদি কি'লালোকীদনী  
 নগে ম'ক ৭ নী লৈজব পো'লকৃত্তী তরজবনি অহম্মা চে'টর  
 ১০ কী ল'ট'রক অম' পুথো'কপা খাওটবনী হাট' অহম্মুং স'রকু-  
 লেসন অ'সি জগং অ'সন' ক'কবি। হ'ট' মসপ শূণচিনবা  
 (স'শলিক) মি'ল'লোক ক'ক্কে'কপা (dial'ation) হারবসি  
 শু ১০০০ অহম্মুং ক'ক্কে'কপা অনিভ'নি। কবম্মা-কবম্মো হারবা  
 ঐম্মরন' খ'জগবনি মববসি ঐনা অসিনি হারবা খ'জবা  
 অহম্মন ত'জনে অহম্মুং নো'খাং কল্পব'ব'বনা খ'জবা কোবা  
 ত'খ'মে ১০০। চ'বি ৩০০ চ'বরকচবা কি'জ লে'জী অহম্মুং বিদাক  
 অ'সি হার'না পুথো'কপা ক'জগ্রবা "হাট' অহম্মুং স'রকুলেসন'  
 অ'সগী মপান্দনী জমজবনি ঐ অহম্মুং চ'লি চ'লেন হারবা  
 লাইবিক অহ পুথো'কপন বহ'কশু বের ফেক ওইববদি হারবা  
 অহগা ড'র পুথুয়কা ব'গ ন'কপ'ক তান'খ। অহবু পুথিবী  
 অ'সিনা ১৮১৯ কবা হারবসি ম'না অহম্মা শুরকই, অহগা ম'নাবুসু  
 অহব ওইহ'ল। ত'বগতা পেজদা যুগতগী উবগত' পেনবা যুগতা  
 লাক'জ। উক-ভাক'ববা ম'ভ'দা খুং খা'বা, খলগা পান অহম্মী  
 ম'খানা খুং খা'বা ম'বা ঠেজ কাওবনা হার'না হকচাংগী মববদা  
 পুথো'কপীরমই।

'বেকোয়াভেলনী প্রীজ' হারবসি বাজনিভিনী হকচাং  
 ক'ব'ংকী ওইবা স ইজ (anatomy) নি। ইটালীদী

মনীঃ ওয়া ভারতীয়া লালসারকপা জাবখোজবা ইবনি, চহি ২৫শী  
মহুঃমা ইডিসন্ ২৫ বক ভোখি। লাইরিক অসি ম'ডহলবা হুকুম  
ভোখি। মাবুস লাইবু মাদবা ম'নি হায়না লোখি। ইউরাপ  
পুত্ৰমজা কোডহনখিদে। অহুযু র'ভনিতি হ'ডবা ম'ডহে'মিঃই যু'র  
খাডমা হালুবা লৈখিদে। হিটল'রগী মোন মহাদা 'প্রিন্স' কোপী  
অমা অহুযু থমই।

ইংলণ্ডনা লল্লাল-ইহিক অমসুঃ ইন্দ্রী চাওখংলগে  
খল্লকপদা আদায স্মিথকী “ব্রেলথ ওফ দি নসন” হায়ব স  
কোডদোরকই। লাইরিক অসি অতপ্পা মওডদা পোক-  
খায়রকপা বোম মংল অমনি। অহানবদা কনাস্ত খোলাবিয়দে।  
“হাইদগী হেল্লা ম'ম্বা ম'শিংগী হাইদগী হেল্লা মু'ডাইহনবা”  
হায়বসী স্মিথকী অতপ্পা কিলে'সোফীনি। শেক ১৬৭৬ অসি  
আরবা যুগ অমা চংগা অনোবা যুগ অমা হোগলকপা চহিনি  
লৌই। আমেরীকগী নীঃতম লানহোবা, ড্রান্সকী লান হোরক-  
দবগী জাইহুনা লৈবা মডমনি। ইন্দ্রীগী লালহো অসিস্ত্রি  
পাওরার পুখোরকপদগী খোডখাঃ থু'তল্লকই। অহুনা হোখিবা  
মডম অসিবু “হোলিকী মডমগী অমম্বা যুগ” কোনৈ। গেল-  
খুমগী বিত্তম পুয়মক গোল্ডবের্টনা পার্সিঞ্জি। শোেকী মমল,  
খুৎনেকমল, পুখোকপগী চাং ইম্পোর্ট-এক্সপোর্ট পুয়মক গভর্ন-  
মেন্টকী খুজা লৈরম্বা। অমরোমদা লান্মা হেনগংলকই, ম'শিং  
হেনগংলকই, লাইরিক লাইলু শুমসু ইনাকখুমবগী মচামজগী  
ওইনা ভৌই। লৈবা বিবিক পুয়মক গোল্ডবের্টনা পার্সিঞ্জাঘেটনা

আইন লেবররা পুন্নহক যথুতা থমপ্রবদা আদার স্মীথকী  
 "বেলথ ওক দি মেসন" হায়বা লাইব্রিক অসি পুথোরকপনি।  
 লৌটবা, থবক শূবা, শেৎন-চানবা লৈবা যী, মোসাইটি ফজরা  
 কনবীরবগী অকবা পাউজেলনি। তাইবং যী অসি মশাপীদা  
 য়েংবা জীবনি। অহুনা যী মশা মশা অহু অয়ৌবীদা চাউ-  
 থৎবল্লগ জাতি অহু চাউথৎলি হায়বসি আদামনী যোতনি।  
 শগোলগী চুক্তি থানোকপণ্ডু ইন্দ্রো কয়ার্স ত্রেডবটিংবা মোমজবদা  
 মশানা পুথোকচবা যৎদা (initiative) থমহুনা পুন্নথা থানোক-  
 পীরগা চাউথৎলকনি। থাইদনী কবা গোভর্নমেন্টি থাইদনী চাং  
 হুনা লৈবাক ঠাকপনি হায়বা তোমপেইনগী ঠাকব মজগা থরিওনী  
 সাসন শুকতো ভৌদবা সাসন অহুনা থাইদনী কবা সাসননি  
 হায়বসি লল্লোন ইতিক—হায়বনি ফ্রি ত্রেড, কয়ার্স অনশুং  
 ইন্দ্রোনী প্রিন্সিপল ওইগদগনি হায়বসি যানী থাজবনি।  
 অহুগা ডিভিসন ওব লেবরনা চাউথৎপা পী হায়বসি উৎলি।  
 আদার স্মীথনা থোরকপা যভয় অসি যান্না চাবনি। ব্রিটিশকী  
 প্রজা পুন্নহক ইন্দ্রো লল্লোল-ইতিক, বিজিনেস হেমগৎলক  
 পদগী অহুগা করিওচা মথলগী রিসজিকসন থম্বীদবদগী জগৎ  
 অসিদা ভরাস্তবা চাগী থাইদগী ইনাক থুনবা জাতি অহা  
 ওইথি। স্মীথপু "ইকোনোমিগী মপানি" হায়। মশাদগী ওইজবা  
 কালবদা থীবনা লম-ধুৰ শৈশিমবগী যুক্‌মনি। যী থুনিংক  
 ইনাক থুন্নগা লৈবাক অহু ইনাক থুনি। থাইদগী বেজা চাউ-  
 থৎপা ওইই।

থবক ইনধাং ললোন-ইভিক, ইন্দ্রীয়া, এণ্ডেলচরনা মোংম-  
 মোংমগী থেবা থবক্তা মোংমগীনা থুং থিংভিন্নবীদ্রবদি মাগী  
 মাগী দায়িত্বদা চংগ্রবদিমা গোভর্নমেন্টকী দায়িত্বদি পীকু। লৈথো।  
 লৈথোক্তা লান্দরকপা থিংনবা, অচুম অরানগী বায়েন (Justice)দগী  
 হেন্না চঙ্গে। মীয়ায়গী ওইবা থবক অমম্মং ইনষ্টিটিউশন থম-  
 গদবনি। মাচুদা লম্বী বৈ থাংনবা, জৈলিং পীতবা জাতিগী লম্বী  
 শেমজিন্নবগী থবক লৌথংহনগদবনি ব্ৰিটিশকী কে'লোনি শল্লেকুবা  
 পোলিসিমা থাইদগী কজবা উৎথি। কোলোনি কয়া চাউথংহনদি  
 লম্ব চাউনা হোঙবা পিবি, থুংশুধনশু চাউনা পি, মৌথিং হেনগংহল্লি,  
 লৌউবা অমম্মং অভোপ্পা মঠে কয়াদা চাউথংহল্লি। মরম অসিনা  
 পটু'গাল অমম্মং স্পেনগীদি অথিংবা অমম্মং অথুবা মৌংয়েং থমথি।  
 মাচুদা থুদোংচাবা হেন্ন ব্ৰিটিশিংনা কংথিবনি। অ'মেরিকাবু  
 কোংথিবা, 'গুড হোপ' কংথিবা অসি ইউরোপকী জাতি কয়াদা  
 থুদোংচাবা পীথিবনি। অহবু অ'থকী মত মতুংইয়া রিগ্রু কৈসন  
 অমম্মা কে'লোনিদা থমথিদে। অ'থকী মত লল হায়বসি সয়া,  
 জুপা মতে। শেল অসি শেল মতে; লৈবা ওয়া অহনি। শেল  
 হায়বদি লৈবনি। যুগ অরানগী ইতিহাসকী লোম্বা চৈরক্তা  
 শেল-ধুমগী অরাবা কোকহনবা, ইকোমোভিকী হোংদোকপা  
 থোঙচং, ব্ৰিটিশকী বিজিনেসমেন পুথোকপা, ইন্দ্রীয়া অকনবা  
 জৈহোদা অ'থকী পাউতাক-পাউজেল, ললোনবদা অথিংবা  
 লৌথোকপা, থুদোংচাবা পীবা পুয়বক অসিনা ব্ৰিটিশনা বায়লগী  
 মতুংদা লম্ব-ধুমদা থাইদগী অহেনবা ওইথি। ব্ৰিটিশনা মায়বা

লক্ষ্যল ইতিহাস লৈখিলে। আদ্য যীথশু হৌজিকী ইকো-  
মোমীশী যপা কোই। মহাক্স পোকপসি যতহ চান্না থল্লগা  
পোকপসি হায়নৈ।

কোপরনিকস—সেলেনিটেল রিভোলুসন।

মিতিগী ওইয়া মুখিংনা থোরকপা অহমুং তাখিবা, অহমা  
খান্না নোংম-নোংমগী শিথরকপা অহগা নোংম-নোংমগী পান-  
থল্লকপা উরগা চুয় য়েংজবদা নজদা যীওইবগী অরা-মুংঙাই,  
রাইকবগা যচী লৈ হায়না থাজনরয়ই। নোংমদোমগী থহান-  
মিচ ক গ্রহ পুয়থক যীওইবগী নোংমগী হিংবগী থোঙচৎ  
কাওবগা মরা লৈনৈ, অহগা লাইগী অহমুং যোগী নকুবা  
বান্নী ( Legends ) করা সেয়মুসি অচকপা অহনি। ইং শোক  
১৫০০ ক'ওবদি পৃথিবী অসি অকলং লেত্তদবা হব অহনি; অসিদা  
পানসিঅগা মুখিং থা থহানবিচাক পুয়থক পৃথিবীগী অকোয়বদা  
লৈত্তনা লৈবনি, পৃথিবী অসি য়োয়নি ( Centre ) হায়না  
থাজনরয়ই। যী হায়বসি যীওইবগী উমশান্না য়োয়লিনবা তাইবং  
মালঙ অসিগী য়েং শীথক অহনি। ত্রমাও অসিদা পোকপসি কক্সাংদা  
হুত্তনা থেয়া যথুয়মচা অহগা যান্নী যথুয় পৃথিবী অসিগা থ্রমাণ  
ভৌবা রাই। অসিওয়া তাইবং মালঙ অহগী যচী অসিদা পোকপা  
অহমুং হিংহবা পাল্লকইবা তাইবং যী অসি তাইবং মালঙ  
অসিগী সেটয়নি, য়োয়নি, যপুনি থঞ্জবনি। অহমা যশাদহু  
মুংলিবা, যশাদগী থঞ্জবা, থঞ্জবদা অহব শিজবা ( Narcissism )

অমনি। মাগল ভোমা মণ্ডোন্দনী হেমবা লৈতে ধন্দুনা পান্নকই।  
 অসিগুহা মণ্ডল (Narcissism) অসিবু অকনবা চৈথেং অমা  
 পীরকপসি কোপৰ নিকসকী কোসমোলোজী, অন্তিস্তবদা দানুউ-  
 ইনগী বাইওলোজী অমন্সুং অহমস্তবদা ক্রিউনকী সাইকোলো-  
 জীনি। কোপারনিকস চক্কী মীওই অমনি, লায়মেকপা, কবি,  
 মাইবা, ইকোনোমীষ্ট, রাজনীতিগী মীওই—ইউনীভাসেল ওইবা  
 মীওই অমনি। মহাক্সা তাইবং মালঙ অসিগী খোঙচং অসি  
 ইনো-নোমা তাকই। মুমিংমা লেঙমবনি পৃথিবী, থা গ্রহ  
 পুয়মক মালী অকোইবদা লৈছমা চংপনি উংখি।

খাইনগী গুকা অকাওবা এস্ত্রোনোমার কয়্যামা মুমিংমা সেক্টরনি  
 হায়বা মীওই। অহুগা এৱিস্তাচ'সমা অহমস্তবদা বি,সি, দা মুমিংমা  
 সেক্টরনি তাকখি। পৃথিবী অসি নোংমদা অমুক্তং লৈয়গা মুংখিল  
 মুমিংমাং খাই হায়মা তাকখি। অহুয়ু ভোমোমী অমন্সুং এৱিস্তো-  
 তলনা মাহমখিনে। কোপারনিকসকী লাইব্রিক অসি কোঙমোক্তমা  
 থমই। ধন্দুগী মীভাসিনা ধন্দুগা ম্বী লৈনমা লান হোরকপা  
 মাবগী অকিবা পোকখি। পোপকী মকমদা দিৱিকৈড ভোই।  
 লাইব্রিক অসি কোঙহম্লে। ১৪৩৫ মদা কোঙহমখি। ধন্দু অমন্সুং  
 খাজবদা অকাইবা পুরকপমা মতম অহুদা মহাকী মতুং ইয়া  
 চংঅরকপা মহাকী মতুং ইয়া ব্রুনোমা কোপারনিকসকী খিওরী  
 অসিদনী বেমা চঙলিমখিহুনা অহাংবা অসি মপাম মাইনে। মুমিংকী  
 সিন্ধেয় অসিগুহা, মীওহা চক্কী মীওইবদগী হেমবা কয়্যামা ধুন্দাহুনা  
 লৈবা সিন্ধেয় কয়্যাম্ লৈয়মা মাই হায়মবগীমক ব্রুনো অসি বিচায়



ভৌতমা মরান পীরমা শক ১৬০০ কী কেক্সারি থাদা, যৈ  
 থাদমা হাংখি। গেলিলিও হায়বা এস্ত্রোনোমার অদ্বত ১৬৩৩ দা  
 হাংকনি, ৩৭কনি হায়না কিহন্দুনা খুউ-খুনক কুন্দুনা লামে  
 হায়দুনা থাজবা অহু থাদোকহঙ্গা যপুন্সিনী লেঘহোরিবা শরুক  
 অহু জেলদা থববিখি। অনোবা বাকম অমা পুথোকপদা,  
 অমুক থোনা মৌওইবনী রাখলদা পুরুংদা অবাবা পীথিবস  
 কোপারিকসগী বাকম অসিনা মহেলৈ। হান্না থাজনবদা লাইগী  
 থাপুগী বাকম কয়া 'লৈবেরং কয়া উংকুথ তুহহমখি। অমুম্বা  
 নিউতোম হারউইন মথোর অহম অসিনা মৌওইবনী লাহোবদা  
 মারবদা রাখল থমবগী যুমকম পীছমা ঈভোরোত্তগী (evolution)  
 যুমকমদা রাখল থজবা উমহমি। কোপারিকসকী লেডবান্দা  
 কমগা নিউতোম "লো ওক থ্রোভিটি" পুথোকপা উমখি।

তোমাস হোলথস (Too many mouths) চীনমাম—

আমেরিকা অমম্বা ফ্রান্স ষ্টেডেন্সনগী থেক মতুংদা মৌংদা  
 য়েংবদা উরিবা মকম খুদিংদা মৌওইবা হায়ংসি মপুং কারে,  
 অদুনা পৃথিবী অসিগী ওইবা স্বর্গ অমা লেয়বা বড মডনবকই।  
 ইংলণ্ডী গোটউইমা হায়— পুন্সি অসি মংগাটমন্দুনা ত্হা  
 কাওবা লংদবা অবা লাক্সগনি অদুগা অবিংবা মৌনা থমা লৈদুনা  
 লিহরোই। লুহোংবনী মহতা জাম তামররগনি। মৌ পুয়মক  
 লাইনী ছত ওইরগনি। হকচাং কমা কুইমা পুন্সিহুনা লৈয়গনি,  
 লাল ভোররোই, চিঙা অদতা লৈরমোই অকবদা ভৌনবগনি,

ଶିଳ୍ପୀ ହେନଗେଲବନ୍ସ ଟାବା ହାତ୍ତା କୌବା ଲେରୋଇ । ହୁମୀ ଶିବଶି  
ଭାବ ହସ୍ତରକ୍ତି ।

ହାକସ୍ ଅସି ଲାକପନୀ 'ହୋଲଥସ' କୌବା ନିମା ଅନ୍ନା ଶିଳ୍ପୀନ୍ନୀ  
ସରମନା ପ୍ରିଲିମ୍ପଲ ଅବା ମୀଧି । ଅହମା ଲାହରବଶି ସରସ୍ ଅସମ୍ଭୁତ  
ହୋକସ୍ ଡାକସି । ହାଟେ ୧୦,୦୦୦ ନମୀ ପସମ୍ପେଟ ଅବା ଓଇନା  
କୋଠୁଲସ୍ୟା ।

୧ । ଶିଓଇବଶି ହିନ୍ନବଶି ଚିତ୍ରାକ ଚଢ଼ଇ ।

୨ । ନୁମି-ନୁମାଶି ନରୁବା ସରି ସତସ୍ ପୃଷ୍ଠସନ୍ତା ଲେଗନି ।

ପୃଷ୍ଠିବିନା ଚାନବବା ପୃଥୋକମା ଓହ୍ଲନଶି ଶିଳ୍ପୀ ହେନଗେଲଶି  
ପାଞ୍ଜଲନା ସାନ୍ନା ହେମି । ଶିଳ୍ପୀ ହେନଗେଲ ଥିଂଜ୍ରବଦି ଜ୍ୟୋତିର୍ଦ୍ଦିଶି  
ଚାନ୍ନା ହେନଗେଲକନି । ହିନ୍ନବଦା ଚଢ଼ବା ଚିତ୍ରାକ୍ତା । ଏରିଥ୍ ସେଟିକୌ  
ଚାନ୍ନା ହେନଗେଲନି । ଶିଓଇବଶି ସନ୍ନାଂସି ଚହି ୧୦ ନା ଅଳ୍ପକ୍ ସରି  
ହେନଗେଲି । ଚହି ୧୦ ନା ଚାନବା ପୋଥୋକ୍ ଅସି ଅଳ୍ପକ୍ ସରି  
ହେନଗେଲବବା ଥକ୍ ଓହ୍ଲୋଇ । ଚିତ୍ରାକ୍ ଅସି ଅଳ୍ପକ୍ ଅହସ୍ କାଠବା  
ହେନଗେଲବବା ଲାକ୍ତଗନବନି ।

ହୋଲଥସକୌ କୋରମୁଜାଦି ଶିଳ୍ପିନ୍ନା ୧, ୨, ୩, ୪, ୫, ୬, ୭, ୮, ୯, ୧୦,  
୧୧, ୧୨ ; ହିନ୍ନବା ଚିତ୍ରାକ୍ତା ୧, ୨, ୩, ୪, ୫, ୬, ୭, ୮, ୯, ୧୦, ୧୧, ୧୨ ।

ଶିଓଇବନା ହାଉଇଗୀ ନୁଂଡାଉଇନା ପାନଗେ ହାହରବଦି ଟାବା ଥକମା  
ଶେମା ସରାଂ କାଉନା କଂଗନବନି । ଥବକ୍ ଶିଳ୍ପିନ୍ନା ମୀବା ଓହ୍ଲନବା  
ଅନା-ଅନ୍ନେକ୍ କଜନା ଶେମବା ହେତ୍ରବା, ଅଞ୍ଜାଂ ସ୍ତୋକମା ହେତ୍ରବା, ଟାକ୍  
ତାଣବା, ଅନାବା କନ୍ନା ଥିଂବା ଓହ୍ଲନବା ପାମ୍ ଅସମ୍ଭୁତ୍ ଅନ୍ନାବବା କନ୍ନା  
ଅନ୍ନିତନା ଥିଂବା ଓହ୍ଲନବା ନୁଂଡାଉଇବା କନ୍ନାବଦି ଲାକନି ? ଅମ୍

অসিদ্ধ। পোকপা যী অহু ময়-মপাদনী হিংবনী উপায় কংজবা  
 সমাজনত্ব মাদী খবত শুনববা শীবা পারবিত্রবা যী অহু চানববা  
 চিক্রাক মচেৎ অবা কাওবা পীমু হায়কম খোক্তে । মাদা হিং-  
 ইবহু হিংকম খোক্তে হায় । পত্রিকী পোলিসি শেমহুনা, লায়র-  
 বনী আইব শেমহুনা, যোকপা থাকপা উমলোইনবা মাদা  
 অঙাং পোকপা থিংগদবনি হায় ।

দান ভোবা, গোল্ডার্গমেন্টে মামন্তুং ঐজারোমদনী লেয়া  
 করিগুয়া অমতা পীরোইনবনি । মরমদি পোখোক্তি হেনগৎ-  
 হেনদনা চাবা শেংপা হেনগৎহেনবনা মবল হাইগৎহল্লি অমন্তুং  
 পোৎ বাৎহল্লি । পত্রিকা যুধ খাবিবনা ওয়া ওয়া দুপী থিবা  
 লোয়দবনি । মীশীং হেনগৎহেনবনি । অহুগুয়া তলব মজগা  
 খুংশুমর হাইগৎলকপমন্তু অসিগুয়া খুদোংখীবসি পুরকই ।  
 অসিবু থিংগে হায়রবদি বিভিন্নগী পাজ্জদদনা থিংগদবনি । যী  
 মাদা লায়রবদবা অমন্তুং সমাজগা চানবা চংহনবা উমদবদনী  
 ওয়া ময়ুধ পানবা অমন্তুং চায়াব পোকপগী মরম ওই ।

মীশীং হেনগৎপদী বাকদনা মাদা হায় — মণ, ইরোই,  
 হায়েং লোইবা মাদনী মট্টে-মরোং (corn) খাবা মাদা মীশীং  
 হেনগৎপা হেল্লি । মট্টে-মরোং খাবা কাভবুদনী চেঙ চাবা  
 মাদা মীশীং হেনগৎপা হেল্লি । মখোদনীদি যী মাদা ভাবা কুংলা  
 পান। ভাবগী বাকদ মন্তে, ইমাক খুংবা লায়রবগীন্ বাকদ মন্তে ।  
 চাক-কা মীশীংগা পানরগা চানবা মরী অহুদা খদবনি ।

শোক ১৮০০ দা পৃথিবীগী মীশীং অসি মিলিয়ন অমনি।  
 চহি ১৫০ গী মতুংদা মিলিয়ন ২৫ গুণে। ইংলণ্ডত লৈবাক্তা  
 ইন্ডস্ত্রী চাউথৎপনা লাগিবা শেলনা চাউথৎপনা লৈবাক্তনী চিঞ্জাক  
 লৈহুনা চাবা ওমই। এসিহা আমেরিকাদা হিদাক্সা সেরিভেসননা  
 মী কনবা ওমদনী, লায়ববা অমন্তুং চাক ভাঙবনা শিথিবা মী মশীং-  
 না যাহা হেলি। পৃথিবী অসিগী মীশীংগী ৫ দি মোস-পেন্দবা, চাবা  
 কংদবা, মশা ফঙবা, অমাবান হায়বাসি চহি ১৫০ গী মতুংদা অতম  
 চুমই; হৌজিকম অতম চুমই। প্রিন্সিপল ওক পোপুলেসন  
 হায়বাসি কাউবোগম। মীশীং অসি হৌজিক 'হেনগৎ'লবা মতুংদা  
 হেনগৎহেনগৎ চহি খরগী মতুংদা পৃথিবী অসি মীদনা ত্রক-ত্রক  
 ইন্ননা ইফি অম কাওবা হাঙদনা লৈগনি। লেগদা চমোই।  
 মোলখস কাউবা যাদে।

ফ্রিউদ—“ফ্রিউদকো সাইকে'লোজি” অসিহা পৃথিবীগী মীওই  
 পুয়মক্তা বাখল খলহন্নবগী যুক্ত অমা গী। মীনা মৌবা ওমদবা  
 পুন্সীংগী কাচীন-কোয়া চঙতুয়া থিবনা মোংদগী হিংইবা অসিগী  
 লক্ক ওইনা লৈবা ভাব কয়া পুথোকই। সাহিত্য, আর্ট, ধর্ম,  
 এন্ট্রোপোলোজী, এডুকেশন, আইন, সোসিওলোজী, ক্রোমিনো-  
 লোজী হিস্টরী, বাইওগ্রাফীনাচিংবা সামাজগী অভ্যাস নৈনন্দনা  
 মীওইবা খুদিংগী ওইনা ফ্রিউদনা তাকপিদিবা অসিগা যরি লৈনৈ।  
 যহাক অসি জিউ অম ওইনা অতম লৈজরকপনি হায়না হায়জ।  
 মমানা খাইদগী মূলঞ্জবা মচানি; মানা ওমগনি হায়বা অম  
 অসিহা থবক পুয়মক্তা মঠে মানবা ওইথি। যহাক অসি  
 সাইকিয়াট্রি অমানবা পুথোকখা মীওইনা।

ইদ হারবসি যশা যপুদনী লোরকপা, যশা শাগৎলকপদা,  
পোকপদা য়াওরকপা অহুয়ক য়াওরিবনি। কানবা, অকবা কস্তবা  
নিত্তি যয়ান থক থওদে। পোকপদা ডাইরিবা অঙাঃহু ইদনি।  
ইদসিযনী ইগো লাকই। মুঃঙাইবদা চংলমবদগৌ হৌজিক্তি  
নিয়মদা চংলক্রে ইগোনা অকোয়বদা লৈরিবা অসিগা চাম্ননা  
চংলকপা ডুল্লকই। ইদকৌ নিয়ম, আইন য়াওদবহু য়াওনবা  
হোৎনকই। অহুয়দ, দণ্ডি কংদনবা, ইশা কল্লনবা হোৎনবদা  
অখিৎবা নমলিনবা কয়া থোকই। ইদকা ইগোগা থেংনবদা

যী অহুগী যুগুগনা অহুগণা কংনা শোকহয়বা নীউরোসিস  
লাকণা হাওই ।

অুপারগো হায়বা পুরুীগী খোঙচং অসিনা অমগা লৈ । মাহবু  
খঙবগী পাজল জ্ঞান হায়বা হাই । অুপারগো হায়বসি ইনকুদ্রা  
(unconscious) জ্ঞান কোবা লৈতবনি । অনিসি মুকুদ্রমতা লৈ ।  
ইগোনা রেকরী ওইনা লৈ । ইন, ইগো, তুপারগো অহু অসি  
চান্ননা লৈববনি যী অহু যপুং ফানা লুংঙাইনা লৈ । ইগোনা ইনপু  
নিয়ম থুগাইহুয়বনি অুপারগোনা চিন্তা ভোই, লান্নি হায়বা থঙলকই,  
জ্ঞান ভাবা থুয় কয়া পীরকই । লিবিদো হায়বা অমগা  
লৈরি । মসিদি সাইকো এনেন্সাইটিকী মক ওইবা পোংচতনি ।  
ধর্ম নিতি আর্টভা মায় পাকইবকু লিবিদো চাওথঙলকপদগীনি ;  
অভাংগী সেক্স হায়ববনি খোম থকপা, বোটলদা থকপা, খুই চুপ্প-  
নচিংবা চথরকপনা মতম অসিনা কিছুংলোন্নগী বাকম কাওয়কই ।  
\*কিছুংগী বাকমদা লোৎশিনবা, নমশিন্মুনা থম্বনা ময়ী-মতাং  
চোকথবগী লায়না কয়া হোকম ওই ।

\* Under the influence of libido, friend maintained in perhaps the most controversial of all psychoanalytic theories the child develops sexual feelings towards its parents. Beginning with its sensual pressures derived from feeding at the maternal breast, the infant forms a love attachment for its mother. As he matures, but at an early

যৌনইবলী পুরুষে অসি জ্ঞান তাদবা জ্ঞান যাতবদা  
 লোভুনা লৈ। অপান্না উত্তিবহু নতবা নোংবা, পুরুষেদনা  
 কাওবা, অপান্না অনোংবা লৈ। বহু পুয়হক যৌভোন্দা উত্তিব  
 তাহন্দনা লোৎলিন্দুনা থরই। অশা কাওবদা লোৎলিন্দুনা থরই।  
 বরী চোকথবলী লায়না অন্নান্না অন্নান্না লোৎলিন্দুনা থরা হায়বদি  
 অন্নান্না থরা অসিদলী পোকই। অথক্তা অন্নান্না যৌভবলী-  
 দহক লীহনা থরজিদি হায়বহুনি। অহুনা তাহং ১০০ হংবদা  
 যালী মুংতাইতবা পৌখিবা অহু কোতদোরকই। যাহুদনা অদাবা  
 ( Neurasthenia ) অহু কবা হৌই। থাজবা হাৎপদগী থোক-  
 পনি। ঐবু জাওগদ্রা? ঐবু শিরগদ্রা থরকই। শিরোই  
 জাওবোই অহুদগী ভৌখিবসি করিন্দু নত্বে হায়না হেক তাক-  
 পদা শিরগদ্রা থরহুত থাদোক্তনা থুদক্তা নোকই।

---

age, the male child develops strong sexual urge for the mother, while hating his father as a rival. The female child, on the other hand, may move away from the close relationship with her mother and fall in love with her father, with the mother becoming an object of dislike and rivalry. As applied to the male this is called the Oedipus complex named after Greek mythological figure, who killed his father and married his own mother (unwittingly). The other applied to the female is called Electra complex.

ক্রীউদনা হায়-ময়ী শোভবগী লাইনা পুত্ৰক সেন্দ্ৰিয়েল  
 কংসনা অকাববা পীবদগী লাকপনি । “ লুগোংবদা শোয়বা  
 নক্ৰপা পাং লৈশা কারকপগী মুংলি লুংডোংগী ময়ী নতে,  
 য়ায়া নীক্ৰিবা অতাং ওইরিঙেগী সেককো বাকমদগী লাকপনি ।  
 ‘তোভে অমলুং তাবু’ হায়বা লাইরিক অহুনা ক্রীউদনা হায়, নেওর  
 অমলুং ধম্মগী মতাংনা থাইনগী থুংগী মীওই কথাগী পুরাণ,  
 পুরা ( myths ) ময়াম অসি ময়, মপাগী বাকম অসিদগী  
 ধোরকপনি । ধর্ম হায়বসি মপাব মুংলিবা বাকমদগী ধোরক-  
 পনি হায়না মাদা থাভে । অলাবা লায়ংগী মী চান চাংগী  
 এনেলাইসিসতা সেন্দ্ৰকো বাকম অসিনা মী মী অহুগী মতক  
 মতপ অমলুং ময়ী-মতাং শোভব, শোকপদা অটোবা ময়ম ওই  
 হায়না মহাক্কা হাদ ।

মঙগী অর্থ হায়বদা ক্রীউদনা হায়, মঙ হায়বসি তুংগী  
 লেম্বোবা গাজিয়াননি । ময়মদি নমশিন্দুনা থমথিবা অহু ফোং-  
 দোকপা মঙনা পাঙথোকপনি । মঙ অসি তুংগী কারহনবা নতে  
 ভুববদ্দনা নমশিন্দুনা থমথিবা কংখিদিবা পোংলক অহুদগী  
 পোত্ৰকপা অকা-অপুন অহু কোমথোকহন্দুনা তুংগী মতে; পীবনি ।  
 মঙ হায়বসিদি ইদকী জাণ ম’ওদবা অহুনা লৈবনি ইগো অমলুং:

---

As he or she reaches maturity, a normal person outgrows the Oedipus or Ekebates impulses. Weak individuals on the other hand, may never succeed in breaking the parental attachment, and thus are led in to a series of neuroses.



অপারগোনা মমলিনবীহনা থনা প্রাইমিটিভ ওইবা নীংবা, পৃষ্ঠীং  
 মধুৰ-মরাং হোবা অপাহা অহুগী জ্ঞান ভাদবা কিন্তু অহুনি ;  
 জীবনী ওইবা কোর্স করা অহু মনুংমদা মমলিনুনা থবছ মঙদা  
 অহুৰ থাদোরকপনি । মঙদা কাওবা ইগো অবশ্যঃ অপারগোনা  
 লেয়হুনা সেন্সর হৌই । অহুনা মঙ অসিন্ধু পুৰচুৰ চুয়া চথবা  
 ওমদে । অর্থ হ যবা লুটে ।

এনেলাইসিস—অর্থাৎ ওইরিঙেনা মমানা চাক শুম ইমবদা  
 অহানবা ওইনা ডা মতুৰ অবা অর্থাৎ অহুনা লৌখতুনা মমানা  
 হকে ভৌবদা মরু যাওরমগনি, পল্লগনি থলুনা মমানা “হাই” হেক  
 হায়না লাউবদা ডা মতুৰ অহু থাদে । মহাক্সা লৌখৎলকইক্সা  
 হেক কংবদা, থম্বনা কাও কাবদা মূংঙাইবা, লমজেল খোইবদা  
 হরাওবা অহুগা চপ মামবা মনুংঙাই অপীকপা অর্থাৎ অহুনা  
 কাওগদবনি । অহুবু লাওহৎপিবিবা অহুনা মপুল্লিগী অক্সাইবা  
 খোঙৎৎ কাওবদা অচৌবা অকবা থবক্তা লামথৎপগী থবক ভৌব-  
 হোই । মমানা মুমিং অহুনা মচানা হাটগৎনা লামজবা কাথৎলবগী  
 মখৌনা থুদেকপীত্রে । মী ২০ নং খোঙনাংখোঙ অমদা কবহুনা  
 লৈরমদবা মাহু লাহোক্তুনা চংপা ওবদনা হাওই । কবিত্তিনো হায়না  
 থিবদা মমানা নোংবা অর্থাৎহুনা পিক্তিঙেনা কৈথেন্দা লাকপদা পোৎ  
 লৈরুপে হায়হুনা অতোপ্লা মী অমদা লিমহুনা থবহুদা বা অহুনা  
 কুইনা হক্সতবা, মীয়ায়া লাংলিল্লকপা, লক থঙদবা মমানা উবা  
 অহুনা ওখোক্তা মূংঙাইভবা অকিবা অবা কাওবিবগী হাথর্জ  
 অবা পীবি ; মহমক্তবগী পোকবিবা অকিবা অহু অংল ওইববা

বৃত্তবদা, খোঁজবা, খোঁজবা কবা, বীয়ায়, অথবা, বীয়ায়, বীয়ায়  
মক্কাবা চতবা ওমমে।

শিবগী জ্ঞান— কতবদা খুনবা, মীংবা ক'য়বা, খল্লবদা  
অওইবা অযতা য়াওশিল্লভবদনী পুল্লিনী লোইবদইনা শিবগী  
বাকবদা লাকই। শিবগী বাকব অসিনা অ'রংগা পুয়মক মহ লাকনা  
চঙলকপা অহিংবা পোৎশক পুয়মক পক্কাভ-তা হজিনহন্নবা লাক্কা,  
হিংবগীদমক লাক্কাবকপা কিসুংলোননী ওইবা ম'হোখাও ইনটিং  
অসিগা অহগ অতোয়া লাহ অযনা য়াওত'কহন্নবা অযনি শিব-  
নবা চঙশিল্লবসিগা লাহেংবদবদতা লৈহন্ন। ওইবদইনা ওইবদইনা  
শেগুয়বা। ম'হোখা অসিবদা ওমখি। শিবগী ইনটিং-ও অসিনা  
লাজ্জাও খোবকপনি, অহগা জাতি কাস খাঙ্ক দাকপা অহানবা বিনয়  
ফোঁরা হুই চৌকহন্নবা, য়াওইবদইনা, অসিবদা লাকইবদইনা  
মীওইবদইনা লবচং, য়াওক্কা খয়বা লাক্কাবদা অহ বান। লেজ্জাঅহনা  
অপারীও, ব'জি ওইবদইনা, য়াও খয়ক অহনা মীনা-খওবদইনা  
হোৎনবকপা অহবু ইনকরিও, ব'জি কয়ল্লক্কা কৌট। কৌটন লাক্কা  
বিশা অসিনা সাটকোলোজি হায়রসি চুয়া ভাকপনা নন্তে : য়েগ  
ওইনা য়েগা থিনুনা ভাকপনি।

আইনটিং—রিলেতিভিটিঃ মীওইবদইনা অহনা অহনা  
অখোমী লিংজেন্কা অতাওবা মীলক অযনি। মহাক্কা পুখোয়না  
থিওরী অসি কজনা চৌখন্নবা খওবা মীওইদি ওসি'কাওবদা মী  
১২ জনা লৈজি হায়ক্কা, বসেগনা হায়খি। য়াও থিওরীদি কিজি-  
কেলগা ওইবদইনা লৈনবা ময়নি, অহনা-পুয়মক অহনা প'কোঁক্কা

[illegible]

ভবাজ অমমুঃ এৰোম্বেৰা, চুংপুদমু, ধোয়বপ, পৈবুপ,  
 সীৰ্ণকল বভেকমু, চেলি। চুংসিঃ চুয়া বক চেলি। বকম অমু  
 ববজ। থাউনক নকপসি চুংসিঃ চুয়া। পৈই অমু নভে, অমু  
 অমনি। এৰোম্বেৰা পুইবক অমু। সিয়ব অসিঃ মখালা চেলি।  
 ১০। এটোবক-ইনকি অমু। ওহই মতাঙ্গী মীন। পুথোৰপা  
 কু-বমু। ১১। চুংপুদমু, ধোয়বপ, পৈবুপ, সীৰ্ণকল  
 বভেকমু, চেলি। চুংসিঃ চুয়া বক চেলি। বকম অমু  
 ববজ। থাউনক নকপসি চুংসিঃ চুয়া। পৈই অমু নভে, অমু  
 অমনি। এৰোম্বেৰা পুইবক অমু। সিয়ব অসিঃ মখালা চেলি।

But  $E=mc^2$ . To interpret, energy equals mass multiplied by the speed of light and again by the speed of light. If all the energy in a half pound of any matter could be utilized, Einstein held, enough power would be released to equal the explosive force of seven million tons of TNT. Without Einstein's equation, as one commentator pointed out, "experimenters might still have stumbled upon the fission of uranium. But it is doubtful if they would have realized its significance in terms of energy, or of bombs."

অইনটিন-না কুভভেটভা পীথিবা চিঠি অহুনা মানহাটান এটোম  
 বোম প্রোজেক্ট হোহনখিবনি। অহানবা বোম অহু নিউ যেকিকোপী  
 অলমগোরডো রিজার্বেসনদা থানখি। অহুদীনি আপান্দা  
 হিরোসিমা, নাগাসাকীবা থানখিবহুনি। মহাকু এটোম নতবা  
 হোজিকো ভেলীভজন, ঘোসন পিকচর, এলেকট্রিক আই, পুথোকপা  
 ওখখিবসি মহাকো "কোটা ইলেকট্রিক লো"-দগীনি। মান ফাওবদি  
 পোৎশক্তা অহুক য়ায় নন্তে, সাইকোলোজীদা হায়বদি য়ৌইবদী  
 থানন্দা পীথিবা বাকন অসিনি।

নিউভোন — নিউভোনদী বহিং ভানবা লৈভে। মাদী  
 'প্রলিপিয়া' হায়বা লাইব্রিক অসি কোঙবদা শতাব্দী ১৭শুবদা  
 মহাকো লাইব্রিক অসিবু থঙবা ওয়া য়ৌ ৩/৪ দদী হেন্দে।  
 নিউভোন অসি কোপারনিকসদা শিখিবা চহি ১০০ দী মন্তুনা  
 অহুগা গেলিলিওদা শিবা চহি অহুনা পোকপনি। যথোয়না  
 পুথোকুয়া এটোনোয়ী অহুদা যুফর ওইবদা নিউভোনা চখবনি।  
 চহি ২৫ শুজিওদা মানা পোৎ অহু পুথোকখি। (১) ক্রস্টীয়ান  
 কোবা হোংদোকপা ভাকপা কালকুলেসন পুথোকখি — যতঃ হোংবা  
 অহুং, অচেনবদী চাং। হসিনা জেলিং জেলে, অচৎপা পোৎ,  
 চখরচিংবা অরেঙবা পোৎশক্তা মহী লৈনবা প্রোভেয় কয়া থঙবদা  
 ভাকপনি। (২) লো ওব কম্পোজিসন ওব লাইট্। মহালদা  
 হাওবা অচৎবা পোৎশক্তাংদী লো — মহুদী হোমবী অহুং  
 অভোবা মহু অসি কবি হাওবগে হায়না থানদোকুনা য়েংবনি।  
 হুংদাদী অভোবা মহাল অসি হুংখাংবা হাওরিবা মহু পুথোক

স্বভাবি হ'য়। ১ম দল "হয়" প্ৰকৃতি ( Reflective )  
ভেদে প্ৰকৃতি প্ৰকৃতি প্ৰকৃতি। (৩) ব্ৰিড্লেসন হায়বদি ইউনি-  
ভাসেল গ্ৰেডিয়েন্স, হায়ব ভগবৎ স্বভাব। হাইদলী মুংডাইজবা  
অমতঃ চাওৎপেপী খে'তকম অহুনি।

স্বা'না পুথোকখিবা কালকুল'স, হু, গ্ৰেডিয়েন্স অহুনি অসি  
খক কোভেনে'ক্সে প্রকৃতি হায়ব হায়বকম', চেনবকদবা অসিদলী  
তন্মূলা লৈখোকখি। স্বকপ হায়ব হায়বকম' কোভ'খি, সাইটিউ  
মহায়া লাগী হুইট হৌবকই। হাইদলী গ্ৰেডিয়েন্সে অমতঃ  
হানিংখি। প্রিন্সিপালী অহ'নবা লাইটিজা অহ'তবা অতিয়াদা  
লৈবা পোৎকো খে'তকো স্বভাব হৈখি। অসিওবদা অধিবা  
পোৎকো খে'তকো হৈখি। স্বভাব হৌ ল'তবা পোৎকো খে'তকো  
ইহুনা স্ব'ব'কি অহ'তবা পুথোকখি। স্বভাব নিউভোয়া  
'হেসকাটস' কী সিস্টেম পুথোকখি। অ'ক'ক' লৈখিবা পুথোক  
অসি ভোটে' লৈখিবা হুইনি। অহ'তবা পুথোক অসি প'গ্রবা  
কু'গ্রবা, স্বভাব ল'তবা স্ব'ব'কি অহ'ন' হুই লৈ। স্বকপ অমতঃ ভোটে'স  
অসি হে'ক'ক' লৈখি। মুখিকী সিস্টেম অসি ভোটে' ১৩ নি।  
হাইদলী চাউবা অহুনা মুখিকী। অহ'তবা লাইটিক অহু  
সিস্টেম ওক দি স্ব'ব'কি কোই।

নিউভোয়া অহ'নবকম', অ'ক'ক' অমতঃ পুথোক অসি  
অসিদা স্ব'ব'কি হুইনি খে'ক'ক' ক'ব'ক' লৈখি হ'য়। স্বভাব ল'তবা  
স্ব'ব'কি হুইনি খে'ক'ক' হুইনি স্ব'ব'কি হুইনি। ( Like causes  
like effects in nature ) স্ব'ব'কি, স্ব'ব'কি স্ব'ব'কি হুইনি, অহুপা

নুং অথ। খুন্তগী ত।বা মকম পুয়বস্ত। ইমান মামগনি । বৈমা  
শাবা, সুবিৎ বঙালন। পৃথিবী, মঙ্গলগ্রহমা ভাব। চপ মামগনি ।  
পূর্ণিমায়া সমুদ্রগী ঈশিং অসি জুয়ার কার। সুবিৎনম্ব কাহনি ।  
অহুগ। সুমিৎকা থাগ। মামনা পরেং অমদ। লৈরগ। হেমা ঈধক  
কাহ। তাইবং মালং অসি করম। লৈবগে হায়বসি তাকই ।  
কনিগী লৈরিবনো হায়বচুমদি তাকপৌদে ।

মেচর অসি মাপিদি লাইরিক অমনি লৌজৈ । মশাবু  
অম্বম হায়জৈ, ঐ অসি জগতা করি। ওইমা উরমগনগে হায়বা  
ঐনা খঙজদে । ঐডোন্দদি সমুদ্র খোঙবান্দ। লৈজবা অঙং  
অম্বম্বা উজৈ । অহুগ। ইতস্ততনা চংখোকরগ। অমানবা নুং  
মচেৎ নগ্রগ। চুম্বনী থরোই, কোংগ্রেং, মোইবুং মকু মরজ্জগী থর  
হেমা কজবা খুঞ্জবতনি । অহুগ। অচুম্ব। কোবা মাসমুদ্রমা কোঙঃ  
দোকপ। কোবা লৈতনা ঐনী ঈমাঙদ। লৈরিবনি । ঐনা করিগুম্বা  
খিজিক্তং হেমা কংতাপ্প। মীদগী উজরিবসি চাউগ্রবা ( কাঙগ্রবা )  
মী করানী মবেংবান্দ। লেপচবনি ।

চার্লস দারউইন স্পেসিস্‌কী হৌকম— ১৪০২ অসি  
পৃথিবী অসিদ। অঙকপ। মীথোই-মীহেমগ্রবা মীওই কয়। পোকবি ।  
নিউডোন ডব বাইওলোজী হায়না খঙনবা চার্লস দারউইন  
অহুগ। অকাওবা ইমালীপেটার ( লানবীহেবা ), আভাহাম  
লীথকান অসি অসি মোংমতনা, পুংকম অমতনা পোকবি ।  
গ্রেমক্টোর, ভেনিসন, এলানপো, এলিজাবেথ বেরেট জাউনিং;  
চহি অসিদ। পোকবি । হান্না লৈজরম্বা মীওইবগী ধৌরম কয়াদ।

ধরুওইনা খাজনবস্থা রাখল করা অনৌবা রাখাশী লম্বী অধ-  
 যোযদা চংহনখি। দারউইননিজম হায়বসি য়াশিকম, বেকাভে-  
 লিয়ানৌজম বোলখাসিমানিঅমজম। মৌরাবসী পুক্রোনা চঙপ্রবনি।

অভাং ওইব্রিঙনা নোংমৈ অমা পায়রপা উচেক হাতুনা  
 কোজং হারৌ কাহুনা, চাং য়েংবসী থংজা জৌহুনালৈ। বিগল  
 হায়বা জকাজ ভোংহুবা চংখিবা অহুনা য়াশী থাইদসী চাউবা  
 পুন্সিনী খৌমোক্রি। জীব, জীবসী শরু শরাং থিহুবা বহাদেশ  
 পুয়মক, জেংং করা চতুনা জিওলোজিষ্ট, বোটানিষ্ট জুলোজিষ্ট  
 অমন্তুং হুয়সী সাইলকো মৌওই অমা ওইনা চতুনা য়িছাস'অমন্তুং  
 ইবসী থংক লোখংখি। মী ভাদবা, খুদোংখীবা, উমুং-চীংমুং  
 অমন্তুং দ্রোপ করা চঙহুনা কোসিল, অচৌবা হুয়সী য়াংলেশ শরু,  
 হাইখু অচৌবা সমুয়সী নোংখা, উচেক কাওবা মীনা উমনিবা  
 উচেক অসি জাং য়াশিরগন্তু মশক য়াশিরবা করা উখি। মৌওইবসী  
 মৌলিং হেনগংপসি নাহুনা শিবা, লাল, চাক ভাঙবনা হম্বহরি হায়না  
 বোলখাসনা হায়বজমবা উচেক, মনা-মশিংমু অসিঙয়া মশীং  
 হম্বহরি হায়। অহুনা মতিক চাবতমা হিংহৌবা, মতিক চাদবনা  
 শিখিবা অমন্তুং মুংখিবা হায়বসি শোয়দবনি। মসিদগী "নেচরেল  
 সেলেক্সন" কোবা খৌওরৌ হিংবসী লাল, থাইদসী মতিক চাবনা  
 হিংজহৌবা হায়বা অসি "মাগী মাগী হোরককম" হায়বসিগী  
 য়ুফসি। মৌওইবনা মনা মশিং, লা-মণ, হুই পুয়মক থল-থলগা  
 অপাহুহ য়োকখংলি। হুইমজনাং থেহাউল হায়বসি কৈশালসী  
 ধারানি। অলসেসান লবহুইসী ধারানি। পায়দ-পায়দবা মাঙহ

অপাঙ্গা গোং য়াবংগো হায়বসি মশাংগো ভাবনি । ( হগদা ও সি, সি.স্বিয়া য়াবংগো । ) শগোংদা হুইদা ভৌরগুম গেল, খোদা চখরক্কা । খোইনা হিংবসি চুম অমম্মং উইদা লৈরে, উচিগীনা হৌদোংগী মশাংগো লৈ । কমহুই অমম্মং কৈশাল লৈবদগী থেবা উদ্রে । কুম কাংবা হতমদা মৎক শাংবা ভিত্তা ভাত্তা হিংহোরগা মৎক থেবা ভিত্তা উশাংগী উনা চাংবা কংদহুনা, মৎক থেববা জিত্তাসি হুম শিখি । ময়া, মহু. গুজির অসিন্দু হিংহোরগী অমম্মং মাঙখিবগী মরম ওই । উচেকা ভৌল-কৌজং চায়, উচেক মরমহু শাংবা অমুক চাখোকই । অচিক-অশা অমম্মং কুম কাংবা মকংদম্ম জীব মুংহলি । উচেক কাওবা মশক ফজব, নোয়-পেরবা খন্নহুনা যুয়াই । কস্তবা লন্দোকপা অকবা খংগোপো হায়বসি ভোকপা ওমদে ।

জীব হায়বসি অহারবদা খরমং শেম্মম্মনি । অহুদগী সুম জাং জাং অকবা পোককপনি । ইভোলুসন অসিন্দা দাবউইনা পীরিবা খুমম অসি লেঙকজবা ভাত্তনি । ইভোলুসন অসিন্দা মেচরেল সেলেজর হায়হুনা পীরবসিনা শন্দোকু ভোকপা ওমই । ইভোলুসনগী থিওরী অসিন্দা চুম্বদি বাইবদদা চখরক্কা মী শেহই হায়বসি লোবা য়াদ্রে । অহুনা তাইবংগীনা থিওরী অসি মানা থক পানশিল্লমদে । অহুবু মী অসি য়োংদগী ওমবনি হায়না হায়নরক্কা মাবু খাজবদা কমা অখিংবা পীখি । মাগী লাইরিক কেমত্রীজগী জিনিতি কোলেজদা থমহন্দে । শালগোম জাং পুম্বক পুম-শীঙ্গগা মী ওলহবদা য়াগজা ? সুংশিংনা থোকহবদা কোলোল



লৌরগা খৌরী ভাবা যাত্রা? অত্যাশ্চর্য্য প্রমাণ উক্তা যাত্রা পী  
 বায়ত্বনা অশাওবা মীরাওরকই। দারউইনদি কদৌউদনু মীরাবনী  
 মম ওদা খোক্তনা খৌরী অত্ ডাক্তনবা হোংনদে। ইকসলীনা জায়া  
 কাওবা ভৌত্বনা উংলি। ওয়াকোম্‌গী বিসোব উইল্‌বরকোম্‌না  
 লাওমনপ্রত্বনা প্রটেকোম্‌না চঙলগ হংই। “য়োংদগী মী ওলক-  
 ইবসিবু নপুবোকলোমদগীরা নবেক্কোয়ামদগীরা”?

ইকসলীনা খুংই — মীওইবনা মপা-মপু যোংদগী ওলকপনি  
 নাংলিংবদা ইকাইকম লৈভে। অত্‌গা ঐনা ইকাইগদবদি খোজিন-  
 খোংচিন্দুনা ইশাগী অত্‌গা কয়া পুরকপনী থবক্তা পেনবগী মহত্তা  
 যাত্রা খঙদবা সাইটিংফক্কী ব্রাফমদা মথোং-মরম খঙদনা চোং-  
 শিন্দুনা ধর্ম্মগী ব্লেংলকম ওইবা রাকমদা ভাবকপু কৈনা  
 পুথোকুবা লাকুবা অত্‌ নাংলিংবদা ইকাইকৈ। দারউইন  
 অরোইবনা মীওইবগী মরমদা কজনা পী। মী অসি চাওখংপা  
 লোইরবা, অমুক চাওখংলরোইদবা জীব অধা নত্তে; যাগী লাংপ্রবা  
 হোখিবনি, লাংরা চংখবিগদবা লৈখ খক ভাদবা, কাখংপা ইতি-  
 হাস অধা লৈরিবনি হোজিকী লাইরিক ওইনা ইতিহাস অসিগী  
 মমাওদা মীওইনা হিংলবা চহি মিলিয়ন কয়গী বারী লৈপ্রবদি।  
 এড্রোনোথারলিংনা চহি মিলিয়ন কয়া অমুক চংরক্কনা মীওইবনা  
 ইভোলুসন (চাওখংপা) গা খাইদগী বাংবা থাক কারকখিনি  
 ভাকপীরি।

ইতিহাসভা সমুদ্রগী মপাঙ্গলনা পৌবা ( Influence of  
 sea-power upon history )— আলফ্রেড থোহোমা ইবা

লাইব্রিক অসিনা বৌজিকী জহাজনী ওইবা জগৎ অসিনী মৎ  
 শেষধি (Pen is mightier than flotilla) “কলম্মা ফ্লোট-  
 লাজনী হেন্না পাজল কল্লি” হায়রৈ । অহুগা সুপার জেনবোটমনা  
 মালী মচা-মশুশিনি অহুগা ইকি ১৬ কী নোংরৈগী মখোল  
 অসিনা মালী বাগী খোন্হাংনি । সমুদ্রব লাকশনবা ওহু । জাতি  
 অহুগা জগৎ অসি লাকশনবা ওহুনি । জগৎকী বাকব পুন্নমক  
 মহাক ইয়াওদা যাওদবা য়ারক্তে । সমুদ্র যাওদনা ক ফান্দা  
 কনজবদি শোলক্তবা যাওখিনবা লৈতে । মরমদি কংকান্দি খুদোং-  
 খীহমবা অপদবা লৈ, সমুদ্রদি কংকাল পুন্নমক চঙবা য়াই, “The  
 land is almost obstracle, the sea almost all open  
 plain” অহুগা সমুদ্রগী জহাজগী পাওরাবনা কংকাল কস্তোল  
 ভৌবা ওহু । অহুগা ললোনবগী জহাজ কজন লেঙদনা থুয়া ওহু  
 জাতি অহুগা পৃথিবীগী শেল-থুৰ পায়শিমবা ওমই । মোহোলা  
 ইবা লাইব্রিকসি চৈজাউ অমনি হায়না কুজভেন্টনা হায় । জহাজ  
 শাগংগা হৌখি । পৃথিবীগী ঈথকপু ডাকপা ওহু মী মহাক অহুগা  
 পৃথিবী ডাকই । Whoever rules the waves rules the  
world” অহুগা জগৎ অসিনা মেডেলগী দোকত্রিম, মেসমেল পো-  
 লিসিবা মহ’ক্কা মীং পাঙহন্দুনা আমেরীকানা পৃথিবীবা খাইমগী  
 হেনবা পাওরাব ওইখি, পানামা কেনেল কাওবা ভৌখি । মালিয়ানা  
 জহাজ সবমেরীন্দা চাওখেলকপা, আমেরীকানা লামগী প্লেব পুবা  
 জহাজ শায়কপা অসি এটোমগী যুগ অসিনা, সমুদ্রগী পাওরাব  
 মধুতা লৈ হায়না তাকইবনি ।

সেকীন্দার-হাট'লেণ্ড পায়বা জাতি অহনা জগৎ অসিগী যপু  
ওই। অসুয়া লৈবাক পুয়ক অসিদা য়ায় ওইবালদদগী যপু  
ওইবা ভান্নৈ। লদগী রাজনিতিগা পুনবা (geopolitics) সাইন্স  
ওইনা সেকীন্দারনা "He who rules the heart-land rules  
the world" হায়না হাট'-লেণ্ড বারল্ড হায়বা লাইবিক পুথোকখি।  
Who rules East Europe commands the heart-land :  
Who rules the heart-land commands the world;

island :

Who rules the world-island commands the world :

অহনা নোংপোকখবা ইউরোপপু যথুতা লৈবা যথোয় অহনা

হাট'-লেণ্ড যথুতা থমই :

হাট'-লেণ্ড যথুতা থম্বা যথোয় অহনা পৃথিবীগী দ্বীপ পুয়ক

যথুতা থমই :

পৃথিবীগী দ্বীপ পুয়কপু যথুতা লৈবা যথোয় অহনা জগৎ অসি

হায়েনবা ওমই :

হায়বসি সেকীন্দারগী পাউজেলনি। রাশিয়া অযন্তুং জার্মানবু

হাট'-লেণ্ড ( য়ায়থবা ইউরোপ ) অসিদা খোঙদাহন্দনবা বারল্ড

হায়গী মতুংনা বালটিক-ভগী ব্লেকসি কাওবগী যমুঙদা বনোংতহা

লৈবাক কহা শেয়বা খোয়াংহনখি। ইথোপিয়া, পোলেণ্ড, বেল্জি

মিয়', হাঙ্গেরী, সৰ্বিয়া, বুলগেরিয়া অযন্তুং গ্রীক শেয়খি। অহুবু

জার্মান অযন্তুং রাশিয়ানা পল অহনমখাখি। হাট'-লেণ্ড অসিদা

রাশিয়ানা পায়নিম্বনা লন-খুদ অযন্তুং ইন্দ্রোনা যপা লৈতনা

চাওখংহনখি অমন্তুং খুংকল-পাকলবা লৈবাকশিংগী য়ুঙদা অমা  
 অত্থম ওইহনথ্রে। হৌপ পুন্সমক্তি শৌশিনবা ওমদি, বাহুন্ড অম  
 ভৌবদি ওইথোক্তে হায়না লৌনরি। যানা আরোইবনা জিও-  
 গ্রাকী চুখথোক্তুবা দিমোক্রেসি থক কনবা ওমোই হায়। অহনা  
 রাজনিতি জীওগ্রাকীনা জীওগ্রাকীগী আরোইবা পন্দুপদি  
 হায়বমই। অত্থা পৃথিবী অসি বাখম খমবা হৈবা যীওই কয়গী  
 কলমদনা মওং অসিদা হোংহলকপনি। হৌজিকঃ রাজনিতিগী  
 যীওইশিংনা লৈবাক ডাকুবা মতমদা ময়াম্মা চৈন-রিবাস  
 করিগীমো? মেকীয়াভেলীগী প্রিন্সনা তাকপনি। লৈবাক ডাকইবা  
 মতাকুা ভৌবিগনি, কয়া থোকুা রাশকট, অত্থম রাশক অহ  
 ডাকলুম। লৈডাকপদা লৈবা মডবু খুংশিহমবনা কবর কিহমবনা  
 কবরা? খুংশিবা হায়বসি রাজনিতিদা মমল য়াওদে কিহলু  
 (অত্থগা খুংশিহলু)। লৈবাক ডাকুবা লমহুইদৌনা চংলু  
 নোংখাদৌনা কলু। লমহুই ওইবদি লাংদা থুন্ডে। অত্থবু লম-  
 হুইহু নোংখা ওন্দবদি কৈলালনা অত্থম চাথোকখিনি। পৃথিবীদা  
কোলোনী ময়াম খাদোকহলকপসি ভোমপেইম্মা কমনসেন্স ওইবা  
 পমপ্রেট অমা চাইখি। কপী ৩০,০০০,০০০ ইউনাইটেডডা যীশিংগা  
 য়াম্মনা য়েথোকখি। ইউনাইটেট ফেট হায়বসি য়ানা থোমবা  
 মিংনি। থেট বটেম্মা ময়াম লৈবাক ওইবদি করিগী আমেরীকাবা  
 খুংলাই পায়হুনা লান্দাগনি। মথোয়গী মচা-মশু করিগী  
 হাংলিবমো? কৈ, নোংখা ফাওবা মচা থক চাদে। হিংচাবা  
 ফাওবা ময়ামদা লান ভাদে হায়না লাওরকপদা আমেরীকা ময়াম

ভয়ই। পৃথিবী অসিদ্ধা লৈবস্মিবা কোলোনী খাদোকহনধি।  
 অহুনা করিগুয়া লম করা নহুহুনা লৌশিন্নগা কোলোনীদি  
 লাইবহুনা, কোলোনী ওইন খম্বা লাক্কবদা ম্রু কেন্দা করা যাও-  
 শ্রিবসি ভোমপেইনগী কলমদগীনি। রাজনিতিদা আমেরীকা যনীঃ  
 ভয়ে। হৌজিক্তি ধম্বদা নঃভম্বসি। দৈশ্ববদু শংগোলগী দানা হ'প্পা  
উপু অমদা যচা পোকপা গোনয়া ? ওইদবা ভাক্তা হায়জিনবধি  
 হায়জিনগী আমেরীকাদা লৈবা যাদহুনা ক্রান্স ভান্না চেনধি।  
 ক্রান্স লানহোবা যাওক্কবগা মাধিনা যাইমোক্কবদা বুটেন্সা  
 অমুক লৈধি। যহুডদা আমেরীকাদা হল্পক্সা লিধি। যোংকম  
 কাওবা পীবিদে। চহি ৬০ নী যহুডদা যয়ামগী যোংকমদা অমুক  
 হুয়া ফুহনধি। ওরাংগী খোদোক, হৌজিক্তি বাকব, হেংগেগী যাওন,  
অসি অকাওবা করা অসিগী কলমদগীনি। অসি মন্তবা বাইবল,  
 দি রিপাব্লিক, দি কিংডম ওক সোড, সেন্সপীয়ারগী প্লে, পীলগ্রীষ  
 প্রোগ্রেস, নীভা পাদবা যাদবা লাইবিক ভাক্তনি। লাইবিক  
 হ'য়বসি নিতিগী বাকমদা হেংহুনা ধর্মদা ধর্মদা কৈ কন্তেগী  
 বাকমদা বল ওম্ববগী বাকমদমক নহে, পৃথিবী অসিদ্ধা যাওন অয়া  
 পীবা ওয়া অয়েওবা অহিংবা খুংলাইনি উক্কবধি। ইজরিয়বা  
 অসি লাইবিকী বাহোদোক্তি অহুনা যপুংকানা ইজহে। অম্বুয়া  
 পীজরিবা লাইবিকশিং অসিনা পীবা বাখন্না পৃথিবী অসি  
 হোংহুনি। জাতি অবা নারে বেক খঙবদা অচুয়া পুস্বক ভাক্কথোক-  
পিওনা কননবা লায়হেংনি। যণিপূরী ঐখোয় অসি হীরক খুদিংদা  
 নারবধি। হকচাংদা খীক নেবা, নিতিদা বেঙ্করপ ওইববা, ধর্ম,



অসি পান্থিকগা মাণ্ডলোন্ননা চখবীরবদি লায়না পুয়ক অসি  
খিঃবা উয়গনি অত্ৰগা কে'কপত উয়গনি ।

হকচাং ফবা হ'য়বসি নিতি অবন্তুঃ স্তাননী অগৎপু পুয়িবা  
"বরাহদেব" নত্ৰগা "টেল'স" হ'য়বা লাটে অত্ৰদি । হকচাং  
কল্লবদি মহাকীরক খ'য়বা অবন্তুঃ মীনা খ'য়বা য়াৰা পুয়ক  
যাওল্লবনি । হকচাং কল্লবনী নিয়ত তেহেং লৈ । মসিগী ময়ু দা  
অকবা চিৎক হ'য়বসি ময়ু ওটেব' নিয়মনি । চয়া হেনবা  
হ'য়বসি টে শেংবা খয়বনী ময়ু ওটেবা উশায়নি ।

পাঞ্জল কল্লবা, কল্লা অত্ৰখ খয়ব'বা, পুন্নিববা নটা এইনা  
অত্ৰখ লৈকলবা অত্ৰগা ন'দ-য়েক্তনা লৈকলবনী অত্ৰপ্ৰ' ময়োনদি  
হকচাং নো'য়-পেনকলবনা লৈ (poanishment) । নু'খং পায়বা  
মসলনা মলা পুয়ক খ'না য়ামগিনপ্রবা, সমুদ্রী শে'প্রব'  
মুংলিতা হা কাবা মী িংমুংদা চীংমোন্দা লাক'নবা মীমু চহি  
২০।৩০ দা লিবা য'ওটে । অমোংপা, অবন্ত'কা অমদা য়েত্ৰ  
নত্ৰগা কল্লব অবদনী হেনা পায়কল্লবা মী অত্ৰত্ৰ চহি ১০০ চেলা  
পুন্নিবা য'ওটে । অত্ৰনা পুন্নিবনী অত্ৰপ্ৰ' হাবোনদি হকচাং  
শে'গং-গাগংপা অবন্তুঃ নো'য়-পেনকলবনা চত্ৰেবা পোং পুয়ক  
হাওনা পীজবা অবন্তুঃ বহু পুয়ক স্তীনা-ভোংনা কল্লবা লোশিববা  
উবহববা পাঞ্জল অত্ৰ শে'গংপাৰি । মীনা লাটিবা, শোমকইবা  
অসি হকচাংগী বয়ুংদা লৈখিবা নাল' অসি [ drainage ] কল্লনা  
মপাঞ্জলনী শে'খবীরবদনী লাকপনি । নাল' অত্ৰ ফল্লনা শে'ভোক্ত-  
পীহবা খয়বদি ফল্ল-হৌদি পুয়ক মপান্দা পুখোকপ্রগা অশেংবা

জৈনী জৈচেল অহু শেংনা থয়হুনা জৈনা লৈফম থোকপা পোৎদক  
 পুয়দক কজনা মাঙহনননা থয়হুনা যী অহু নাদ-য়েক্তনা লৈবা  
 ওমই অমন্তুং অহোয়ননা অহল ওইরবা কাওবা ময়ী ভোং  
 অমৌবা লাগৎপা ওমই। চহি ৮০ সুরবা অতাং, চহি ২০ নী অহল  
 হায়রিবসি মতাং অখাইননি । মসিবু খঙদবা যী য়াওত্রা ?  
 অখওবা যীদি য়াওত্রা ? অহুগা থহুবা যীদি মইরবরা ? মশানা  
 পীজগদবা পাউথুমনি ।

যীওইবা হায়বসি শোজ্জব্রবা, লামগনব্রবা, পঙজব্রবা জীবনি ।  
 কজনা শেংগৎচরবা হকচাং অহুনা শিদ্দিকাওবা মানা লৈজগ-  
 দৌরিবনি। চহি লিশিং চংননবা চেকৌ, নুংলী, মার্বলগী মুমনি  
 মানা লৈজগবসি হায়হুনা কজনা শাই। অহুগা মালী থহায়না  
 লৈনবা চহি চামদং চংননবা মুম, হকচাংদি লাগৎপা শেংগৎপা  
 থক ভৌদে। শিরগদ্রা হায়বা মতম অহুতনা হাকম অসি থনবা  
 হৌরকই। য়াররোইত্রা হায়না খঙলহুবা মতম অহুতনা যী থুদিংমক্তা  
 মাবু কনবিদবা মুংলিবা যীৎয়েংনা য়েংবা হৌরকই। অমুক্তাং  
হিংজরবসি অকবা পুয়দক ওাত্রা চ্চরগে থহুকই। মৌখিবলী  
 অয়ানবা থুমক্তা মেমথৎপা থক য়াদে। হে জৈম্ব, অমুক্তা হনগৎনা  
 লৈজবা য়ারবসি মত্তগা অতোপ্পা পুল্লি অদত্তগা কজনা লৈজরগে,  
 পীমবিহু, ভল্লি শোন্দুনা চংখিবা ওাক্তনি। যীওইবা ঐখোয় অসি  
 শিগদবা ওাক্তনি হায়বসি খঙজবা ওাক্তনি, থনবীদবদনি। যীওই-  
 বলী মপোক অসি করিগা ঐমাংগ ভৌবা য়াই। য়েংবিহু! যী  
 লিশিং অমা মখোঙ-মখুং য়োংক্লিংনা পুহুগা চিংহুনা চংলি।





মাগী হোখিবগী শাঃখ্রবা বাকর করা লৈজে। কুঃনী হারবা  
 অহু লৈরি হারবা মানা খঙৈ। নশক খঙৈ হারবহু বীদরি  
 অহু মানা খঙৈ। মশাঈ শাহর ( mature ) মানা খঙৈ।  
 হী অহরা বহাক মশামকপু খঙৈ হারবসিমা, মানা করি  
 খঙলবগে হারবসিমা। হীওইবা হারবসি জগৎত্রমণ্ড অসিগী  
 নীকত্রবা শকক অহা, হীওইবগী উরশানা যোহলিন্দুমা লৈজবরি।  
 মশানঈ জগৎ অসিগা পোংশক্তা করিগুয়া। মওউদা মাগীগা  
 খেলবা খক লৈতে। চঙলিগুয়া অহসুং খঙৈ। উরজদবগী  
 বাকরমনি। পুক হেক খিলবদা পুক অহা লৈ হারবা খঙৈ।  
 অহুগুয়া কোক হেক চীকপদা কোকী বহুউদা করি লৈবগে হারবা  
 খলবা উয়কই। খঙে উদে হারবা যারঙে। অসিগুয়া চঙলিমা  
 উয়বদি হীওইবগী হকচাং মনুউদা ছেলিবা ঈগী তুরেল অসি  
মাইল লিপিং হুফু শাঃই। জগৎ অসিদা করুয়া লৈবাক অহরা  
 অহুক শাঃবা তুরেল লৈবগে? হীওইবগী ঈদা লৈবা অহিংবা  
 সেল অসি জিলিয়র ৩৫ নি হারবা খঙৈ। ঈদগী কক-হৌদি  
 লেংদোকুবা কিভানি ফিটার অসি মথং মথং লম্বিগবদি মাইল  
৭৫ শাঃই। মসিদগী হেলুনা ঈবর হারবসি ঐভোন্দা লৈবান। ঐ  
 অসি ঈবরনি, 'সঃ অহব্' হারনা গুণিলিংমা হারনি। হীওইবগী  
 মরাইবক মথুবাক্তা লৈবনি। অহবু করিগী অহুক ভোলিবা,  
 বারিবা, পঙথরিবা। মোজেস, জেবস, বুদ্ধ, লাভসে মথোর মথোর  
মতস মতবহুগী ওইবা অহুনা হী কোটি কোটি করা মপুতীঃ  
ঙলবদি। বার্ক, দারউইয়া অহুবা করা পুখোকখি। হী কোটি

করা যমিং পাউহু। অহু অহায়া যকবদা চৎকদবা লম্বেলদগী  
 শ্রুত যাহা বৈদুনা চৎকদা অমম্বঃ পুদোংখীদরি।

পাউহু হায়বসি যীনা ইকাই খুয়বদগী লাকই নম্বেগা  
 শেল পীজবদগী দীকই ।

শেল-খুয় হায়বা অসিনু মোবদী য়ৈ ওইয়া পুখোবকপা  
 পোখোভদগী লাকই । নম্বেগা অতোয়া কয়াদা পুংডাইহমগনি আনা  
 পীছনা যপোং যৎখীবদগী লাকপনি । পুখিবো অসিনা লৈবাক  
 করা লৈ— যখোয় অহম্বঃ য়ৌওইবদী হাইকদবা আইন করা  
 শেবই । জীল ভালজীমনা চাক লাহদগী খাউবা চৎকদবা ভাল  
 হুহুনা চাকবদা কাহুনা কানোক দী । যপুন্নি চুয়া করা  
 হায়াবা ! অহুয়া জীল ভালজীম লিশিং লিশিং কানোক পীছনা  
 আইনদি লৈ । যী হাংপা, লুপা লাং লাং হুয়ামবা য়ৌ  
 কানোক পীছিনবা আইন অমম্বঃ বিচারপতিদি লৈনিম্বু  
হায়বা লৈবাক কয়াদা ইমীং উয়ে । ইশানী বহাই কভবদা  
 যীহাংপা যাই । হৌজিকী ভগংভা য়ৌওইবদী হক ওইয়া  
 ( ১ ) য়ৌভিন্নবদী হক ( ২ ) ইশানী ঐতিহাস অহাবা করা  
 কোকুবা দয়খান ( ৩ ) ইশাদ বিবা ইশাদা য়ৌওবা পোং বিবা  
 ভৌহম্দমবা হক, ( ৪ ) ঐশী বা ভাম্দমবা উকীল ( ৫ ) ইশা ইশানী  
 শাকি ইশাদা ওইহম্দমবা হায়বদি ওংখীদবা, অহানবা অদি-  
 শুবা অহম্বঃখা খাকী য়ৌও লৈহম্দমবা । অসিনুয়া হক অসি  
 হৌজিকি যুখংপঙম লৈয়ে । পুখিবো য়ৌওইবসি প্রজাপা  
পোডর্পমেকপা হায়না ওংখিবসি হীটলাবদী যভবদা জৌউবা ওংপা

নৈবা হাংপা অসিনা মথীথ্রে হায়না লোনৈ । মী অসি ওংপা  
নৈংদা কয়া কুইনা খাঙবা উমগে হায়বসি নাজী মতমদা  
 জন্মদা অকাবা ফংনা ওংতুনা য়েংখি । মূরেম্বগী বিচারগী মতমদা  
 গোৱাং, নোজো-নাচাংবা হাংপা মতমদা মথোয়গু হাংখি । অসি  
 পুয়ম্বক কদ য়দগী লাওপনো ? জগৎ অসিদা অচুয়া মশক খঙদ্রবা  
 মী হাঙ্গা ৭ । অচুবু অচুয়া মশক খঙদ্রবা মীনা নঙে, শুগী অচুয়া  
 মশক খঙদ্রবা জগৎ অসিদনা মথোয় অসি পুরুকপনি । অচুয়া কোবা  
 লৈত্রবা অমোংপা ভুকচরবা ইনটিট্যাসন লৈবদগা অসি জগৎ  
 অসি অচুয়া লৈত্রবা জগৎ হায়বসি । অচুবু ইনটিট্যাসন হায়বসি  
 মী কয়াগে জন্মদা লমচংনা পেয়বনি । মী মা জুয়ু কতবা  
 মীদ নঙগা যতবা হৈনবদি লৈবমগনি । মীওইবনা মগী  
 হৈনবাগী মরমদা খঙ খঙদে । মীওইবনা ইনটিট্যাসনগী  
 হৈনবা খঙদোকপা উমই অহুগা হাঙ্গ পুয়ম্বক হোংদোকপা  
 উমই । অহু ওইবদি তাইবংমী অসি মজিক চাদা হাঙববলু  
 জগৎ অসিদি অকবদা ওম্বোকপা উমগনি । মীওইবনা মংমচং  
কত্তে খঙদ্রবা উমই অহুগা হোংদোকপদি খক উমদে । লমচং  
কত্তমদা হৈনরে হায়বসি খঙবা মী লৈ অচুবু কতবা লমচং খক  
 হো দোকপাংদে অহুগা মী খরনা মথোয়গী মরমচং অহু কৈ-কত্তে  
 হায়না য়েংখিলে । য়েংখিনদবগী মরমদি মথোয় মথোয়গী জ্ঞান  
 অহু ওম-তৈননা চংখিহুনা অরাবা ওইগত্ৰা খলি । অসিগী  
 জাং অসিদা থাইমগী মকত্রে । অহুনা জগৎ অসিদা লৈবা মীদগী  
 জগৎ অসিদা হেমা কত্তে হায়বসি অহু উচ্চাংবা অসিদগী

খণ্ডযীবা স্বায়ে । জোনষ্টোন স্কুলমটিংবা মণিপুরগী লুপা  
 ক্রোর করা চক্কা স্কুলগী মজৎ ডোন-বোঙ্কোনা মতো করিয়া  
 শিনবি । পৃথিবীগী মনুদো এডুকেশন অসিনা থাইনগী মরু ওইয়া  
 লোথংনৈ, করিগুয়া জাতিদা বজৎকৌ উ এডুকেশনদা থরচ ভৌই ।  
 ডাক্তর ইঞ্জিনিয়ার, লোরিয়য়ার, সিভিল সার্ভেন্ট করা পুথোকই ।  
 ডাক্তরনা মৌ নাদনবা থবক লোথতে । অমুকং মথোয়গী মথুতা  
 তাহুনা লায়ংগ্ৰবনি মণুলি চুমা মথোয়গী মথুতা লৈগ্ৰে । মাইসিন  
থাগ্ৰবা অঙাং অহু—মাইসিন মত্তনদি অমুক নারকপদা কবা  
ওবদে । অতৈ উপায় লৈতে । মমামক্কা ডাক্তরগী হুকুমনা মচাদা  
 হু থারে । ডাক্তরনা শেস্বা আনাবা করানো, “আইওতো জেনিক  
 নিজিজেস” ! ডাক্তরনা য়েংগ্ৰবা অঙাংনা চহি ৫ । ৬ স্তরকপদা  
 পোক ডাক্তা হোরকপা করিদগীনো ? পুত্কা, মীতা, হাটতা মরীদা  
 থোপতা শোকহনবা করা স্বাওই । ইঞ্জিনিয়ার হায়বসি তাইবং  
 মৌগী সমাজদা মরি লৈনবা হাংলি, অহুনা মথোয়গী মণুলি য়ায়  
 খুদংখী । সিভিল-সার্ভিসতা লৈবা মৌশিং অসি শেল চায়, শেল  
 হুরাগি, মৌগী মচা-মশু বাঙহলি, হায়বসিনা লৈবাক খুদিংদা নিম্নে ।  
 লৈবাক ডাকপদা স্বাওয়ীবা মীতা করা মৌহাংপা, শেনজাবা,  
 হুরানবা, তুথিবা করা করা লৈরিবসি কদারদগীনো—মথোয়না  
তম্বকপা স্কুল কোলেজ, সমাজ, পাটি অহুদগী পোকলকপদা  
মৌ মহাক অহুদ বাঙহজবদ নুতনা লৈবাক বাঙহলি, জাতি  
লৈখা তাহলি, জগৎ অসি কংখিস্ববা জগৎ অম্মা ওইহলকই ।  
 অকবা জগৎ অম্মদা অকবা পুন্নি অম্মা লৈবা য়ানবা অকবদা

ধনবা ( prophet ) করা পোকধি । শ্লেভোনা স্বাক্ষরিতিনা  
অরাবা কোকহনগনি ! সেন্ত আগষ্টাইন বা ধর্ম, তোমাসমুর,  
অমন্তঃ ফ্রেন্সিস বেকোন্না সো এণ্ড ওর্ডর, রোসোনা— মীসী কজবা  
মিভিননা, ১শুবা শতাব্দীনা ইকোনোমিক, ২০ শুবা শতাব্দীনা  
লবৎকী ওইবা কজবনা ধনবা সোনিজিফ—নস্তনা কজবা  
জগৎ পুরকপা থক য়ারোই হায় ।

মীওইবনী অশোনা অমনা, মানা ভোবা ওম্ব, ভোবা  
রাবা মৈধনি খঙজৈ ; ভোবা মানবা বিবিক্ত মানা থক খঙনে ।  
করিনীদমক চুকপ থকপগে, করিনীদমক য় থকপগে ? ওজ্জবা থবক  
অমা ধিংনবা ব্রাকপদা মহা মপা অহু কতবা মীনি হায়না খলি  
অমন্তঃ শাউই । মপা মাঙজরবা মতমনা মাঙজরে হায়না খঙলক  
বদা মহা-মপানা ধিংনিদবদনী, মভিক চানা ব্রাকপদী মবদগ ।  
মখোয়বু মাঙহনবী হায়না অমুক চৈ । কতবা অঙাংনা মহা-  
মপাদা হরক হর অমুয়া চৈরকই । মীসী ওইবা পুয়ক মীডোন্দা  
পীখোল্লবদি মহুদনী হেনা মাডোন্দা খীনা শোকহনবা অমালৈত্তে ।  
অমনা, মানা ধিংজগদবা বাকম ধিংনিদবদনী মহাক অসি মীনাই  
ওই । তোলয়েল অমন্তঃ রেজিষ্টেল বাংপদনী মুংনি ।

অমনা হৈনধিবদগী মহাক অসি কেম্বজৈ—গৃকী লানদা  
কারকপা লানহোবা করা সাইক্লোপকী মকোন্দা বাবু পীজববা হ'জরি  
চাবনী পাদী খোজ্জিকাওবা টাইহুনা লৈ । অহু কাওবদা চাক চায়,  
কুমই অমন্তঃ অহুম হৈনবলি । অর্দা চারগা কেজাব, যু থকদগা  
চহি ৪৮ না দি । করিনী যু থক্খিবনো অমন্তঃ অর্দা চানবিবনো ?

লিহোমোম্‌ৰ্‌ৱা ভীমী হায়বসি জগৎ অপুৰণী ওইয়া লৈহোম-  
গদবা লাইপোক অমনি । ইতিহাস্য, আতিথেষ্ট (কজবা লাবা  
যেকপা) কিজিসিষ্ট, বাইভলোজিষ্ট, কিলোসোকৰ অম। ওইয়া  
১৬ শুবা চান্না মীওইবনী হকচাংনী অঙকপা লাওং-লান্না অ'স উবনা  
ধুহুস্তা বাবু ডাওবলি অহুগা লাউককট—অপঙবা, লাইবিক  
হৈভবা ১২তং লমচং কস্তবনা লুপলিগ্লিবাং অহুনি অলুক কজনা,  
অমন্তং ধুং চেন্না হৈবনা ট্ৰেবরনা লেহীৱক্ৰবা হকচাং অসিনী  
মপু ওইবা মতিক চান্নে । মখোয়নীদি চীজাক হাপচিন্নবা,  
অমাংবা খোৱক্ৰবা হকচাং অমতং বরকার ওই । ময়বদি মখোয়নী  
মশা অহুনি চীজাক হাপচিন্নবা উত্তোং অমা মস্তনা কৰিস্তু নহে ।

জগৎ হায়বনী অৰ্থদি অহোংবা হায়বনি । মীওইবনী পুলি  
অসিন্তু অহোংবনি । নহন্তু ঐন্তু নিতিনী হোংমোকই ।  
ঐখোয়নী হকচাংনী সেলপিং অসি তস্তবা লিবি অহুগা অনোংবা  
সেলনা লিভিলি । নহাক ঐগাকী হকচাংনী অবস্থা, বাবল,  
অপান্না অমন্তং পুত্ৰীংনী মধুম-মরাঙ হোবা কীতম্মা ইশানী  
ইন্তুপ হায়বদি মূংনী লককমদা (Personality) অহোংবা  
হেস্তা নী । মীওইবা হায়বসি মানা মানা নৈমজবা অহুতম  
লেখকবনি । অমনা বাইভলোজীনী খোঙচতা মীওইবনী কাঙ-  
লুপতনী লাকপনি । অমনা কাঙলুপ অহুনা নৈমবকপা (culture)  
মোমদনী লাকপনি । মী অমা ওইয়া পোতুবদি মানা পান্না মঙংবা  
ইমুং, লৈকাই, মজাজ, জগৎ অসি হোংমোকহনীই । অহুগা  
মশাদি ম্বকহোং হোংমোকে । জগৎ অসি হোংমোকে হায়বদি

ঐ ইশা হান্না হোংদোকপা ভাবনি । মানা লৈয়িবা জগৎ অসিনা  
 হোংবগা লোয়ননা মৌওইবন্তু করা হোংলি । হৌজিকৌ চেন-  
 যিবা ধর্ম্মী পট্টপকম অসি যৌয়কপদা মৌরোম ১০০ চঙইবানি ।  
 গোভর্গমেন্ট অমন্তুং আইনবন্তু অহু মডায় । অহোংবা অসিনা  
 জুম হোংহুনা চংগা মৌওইবনা মপুং হেক কাগদবা মাহুদগী  
 হোংদোকরোইনবা অহু করা হাংলিবগে হায়বা কমানত খঙে ।  
 পৃথিবী অসিনা লেলনা লৈবা মৌনাই ( slavery ), লোপা  
 কোন্ননা লৈবা ঘোমবা মৌনাই ( serfdom ) করা লৈয়বই ।  
 মৌনাই অবা ওসি জুপী থিবৌয়গ মতু অহু থমহৌয়গা মতা  
 অহু যোনথোকপা মারমই । যু, জহাজ মপোং অবা পুত্রগা নেথো  
 জহাজ মপোং অবা লৈদনা পুরকই । মৌরৈবাক্তা মোহে কই ।  
 মৌনাই থানোকপীগে হায়রগনা কপ্তরমই । রেড টম্‌লিয়ারী শ্রম  
 মথক লেমখিবা আবেয়োকানি । হান্না লৈয়বা মৌ হাংতোক্তগা  
 বিদাক মনা থাবা লম করা লৈয়ি । সেকুরী অসিনী হোং-  
 লকপদগী হৌবা মৌ বিলিয়ন ১০০,০০০,০০০ লাওদা হাংগে ।  
 ২৩বা লাঞ্জাওদা মিঃ ৫০/৬০ লিখি । সেকুরী অসিনী অহানবা  
 তম্বাটনা লালগীদমক দোঃ ত্রিলিয়ন মরি খরচ ভৌখি । হৌজিকম  
 হাংলুগী লালগী বজৎ ত্রিলিয়নদা লেমলি, মসি পুত্রমক অসি লৌবা  
 অমন্তুং পীথোকপা হায়বা মৌওইবগী থাইদগী লিয়বা অমন্তুং থাইদগী  
 মোনা লৈহৌগদবা থবক অসি অসিনা পুংকপনি অমন্তুং  
 অখিঃবন্তু পুরকনি । গাফ্রীনা মৌনাই নাইথং চংগবা ভাবন্ত মচানী  
মৌনাই কোকুবা হোংমরকপদা আবেয়োকানী থরীওগী স্মিটল



লীস ওবিদেল\* হারবসি লৌহনা সভাগ্রহ হারবসি বিং ওহোজুনা  
 বৃষ্টিশকা লম্বা পাই । লামা লামা যীবু দত্তি ভৌববদি যোগী  
 যয়ুধ জেলনা ওইসদবসি হারবসি থরীওপী খোহোজুনা ।  
 লম্বচৎনা ভোলসতোটদনী লৌবসি ভোলসতোটনা যপোৎ-বরন  
 পুয়মক যানী মুংলিজবা যীওইলিংদা পীখোজুনা খোজুউপ খেবজুনা  
 যশাখিমক চামবা ভাজী । বহুনা যাবু যয়ুধনা পুরগা লুহোংবা  
 নৌরিটনী শৈবোং, স্টেপ যয়াহহ অমুক লকবিরসি হারবসি  
 লকবির-কপবিরসগা যোংবা অতিং অযনা চেনখিহুনা বেল-টোসন  
 অযনা অকুধ হোহুনা নাহুনা শিখি । যহাকু পোট-ওকিসতা নাহুনা  
 লৈরিটনী যানী নশীদদি চৎলককু হারবসি বিংবি । অকুনা  
 যশাগী ওইবা খানোকনা যখানোকসি যহাকানা ভোলসতোটদনী  
 লৌখি । কলুরীবাই গাঙ্কু যমোং ভোজগো, যতোন্দা অপুন্বা  
 লৈব্রে লাউখোকবি । শীখোকশদনু যানী কোবা থমহোমনা  
 ভাবতবচা পুথবকু, হরাওবা, নোংভমহনগনি হারবা আশা কহা  
 পীহুনা যপুলি লেনবি । ভাবতকী হাইকমবসীদমক লাটেনোং  
 লাইলোম ভোজরিটনা যানী মুংলিজবা ভাবত বচা জয়গী  
 যথুতা যথায় লানবি ।

অসিগুহা যহাকু পোকজিবা লৈবাক অদিবা ওসি—হুরানবা,  
 চীকোবা, শূশীপী উজুং বাঙববতা বহুনা যথায়নু হাংপা, অঙাং  
 হুবা, হু পাকু চাউবা পীখকুহা বাঙববসী যলক ওইবকুহা যভব  
 অসিবা যহাকানী নন-ভাটেলেন্স সভাগ্রহ লৌজবা ওহা যী অযা  
 কাওবা পোকজু । কনামনু অসিগুহা লম্বচৎনাঅংলিং অদিবু

কহে হারনা চাওখোকচবা কাওবা উষজজে । ওসি মণিপুর  
সমাজ অসি চাওখংলে, লম্বী-খোং কয়া কহলে । ফুর-দলাল  
কয়া আগংলে । কবি অমুক হাংলিবা, হরাওমবি, মুংঙাইমবি  
খাগংমরুতি । অতোপ্পা চাওখংপা লৈবাকী চাওখং খে'ঙখাংগদি  
হারনা চংলিত্তা ?

জুরিক্সস কোবা লাইয়েকপা অমবা অমুর চরোং অবা  
পায়বা অঙাং অবা য়েকই । অমকী মতিক কজজে, অমমুং মনিগ্নে  
অমুর অহ চাগদবসী উচেক কয়া অমুর তয়া পাইখরকই । অয়েংবা  
মী পুম্বকু খাগংমবি অমবু জুরিক্সস্তি যাম্মা মুংঙাইতমা মধ্যম  
শোক্কা নোম্বহুনা লৈখি । মামা মুংঙাইত্রিবহু ক'রগানো হারনা  
হংবদা মামা হারখি—ঐনী খুয়েক অসি পুম্বনোয় শোরগ্নে মরমদি  
য়েকিবা লাই অসিদা নিপামচা অহ মামক্কে হেক মামা য়েক্সমবদি  
মাবু কিহুনা উচেকখিঃপ্চ পাইখরক্কাই, অঙাং অহ য়েকপা শোরবে ।  
ঐঙোলনী হোয়া হৈতবা লাইয়েকপা অমবা লৈজে হারুজৈ । অসি-  
কুয়া ঐ ঐনী অশোমবা পুম্বক অহ ইলানা মাজুবা মী কয়া হাঁরম  
খুদিংম চহই । লামি হারবসি হেক খঙবদা চুখোকচবা মামববা  
অরানবা খুদিংমী নোংম চরা হেনবা অহকুয়া পুন্সিগী অরানবা  
পুম্বক চরা হেনবদা চুখোকচহুনা— হকচাং, খহাং, মীতি  
অভম অসিবু লেংনোকপা উমগনি হারনা গাঙীনা হারিবিরমই ।

চারিবা চিভাক্সা হুহুদি পুম্বীং হাবা লৈরোই; মীঙোল্লা কতবা  
ভৌনিংঙোই ঈংনা-লেমনা মোমোন নোফুনা লৈগনি । মোমোন  
নোকপমা মায়গী মসল ১৩ম। মচহই, শুক্তোকপমা মসল ৪৭ চহই ।  
শিখরকইবা মণিপুর কহম হারনা কনগনি ? মুংশিখববা অংমুং

কলক-স্বঃখিনবস্ত্রা যণিপুৰ ১০০ খোলা লেগায়নি। খংলবা  
 লৈবাক যথোয় যথেন হাংলবগী মুক্তিগী ওইবা চাকৰি। সুই-  
 জাৰলেও কোবা লৈবাক অহু জৰ্মান, ইটালি, ফ্রান্স জাতি অহু  
 অসিবা লৈবাকি। যাহুগা চপ যাহুগা যণিপুৰ অসি যৈঠে, নাগা,  
 অহুঃ যিজে অহুগা লৈবাকি হাংলবা যৌজিঙ লৌবা তাই। সুই-  
 জাৰলেও লৈবাক জৰ্মানগী যীঙে, ইটালিগা যীঙে, ইটালিগী যীঙে,  
 ফ্রান্সগী ফ্রান্সকী যীঙে চঙেবা ভোদে। সুইজাৰলেওগী  
 অহুগা জাতি অসিবা য়াগী কাঙলুপকী জাতি অহুঃ লৈবাকী  
 যীঙে খক চঙে। অহুগা পৃথিবীয়া মিথোফ্রেসিগী থাইনগী  
 চাঙখংপা লৈবাক অহা ওইরি। অহুগা যণিপুৰ অহু চাঙখকি।  
 খংলবা কলবা, স্বঃখিনবস্ত্রা চাঙখংলকপা জাতি পৃথিবীয়া  
 লৈভে। হুংলিনবা, পুনলীলনবদ হোংলবগী যণিপুৰী এখোয়গী  
 লাইনিঙ ওইসদবনি। অহুগা লাজাঙগী লানকম ওইহুনা  
 হুং-কৈ পুয়ক লীদোক্তগা বোয় এটিয়, লেহুগা লানকী বৈধু  
 অহুঃ উংলগী হোংলবকপদা ইহুং-ইকে লৈজতবা, লম্বুতববা,  
 যণিপুৰী এখোয় পুয়ক অঙকপা কিতম অহুগা চংগে। যণানকী  
 অহুঃ যহুগী খবদা নিতিগী পলি-হাপ্প। এখোয় যথেন  
 যহুঙ-যণাল অসি পুত্ৰীং হোদোক্তদবঙম উরে। পুত্ৰীং হোদোক্ত-  
 দবগী হুংলিনবস্ত্র। হুংলিনবস্ত্রা হুংলিনবস্ত্রা পুরকই। ভুঙলব  
ভুঙলব পুরকই। অহুগা খব লৈবাক ? যাহু খিনববা  
 যাদবনি। যসিনি যাজানতিদা খোঙদাখবা যীঙইগী ওইনা  
 লৈজদহু। ওসিদি চবা হেদবা, শূনিভাই-মোয়িভাই লৈজতবা,

ହିନ୍ଦବର୍ଗୀ ଉପାଧି ମୁଖ୍ୟେଷିବଶ୍ଚ ଚଣ୍ଡନିମ୍ବକମ୍ପା ଉତ୍ତରକମ୍ପା, ଧର୍ମଶ୍ରୀ,  
 ସମାଜଶ୍ରୀ କର୍ତ୍ତବ୍ୟା ଲେଖକତ୍ତବ୍ୟା ସୁବର୍ଗୀ ଇଟା-ଇଞ୍ଜୁଗୀ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କାଠଦବ୍ୟା  
 ମୋଥାନିଡ଼ାହି ଲେଖକତ୍ତବ୍ୟା—ପୃଥିବୀଶ୍ରୀ ସମୁଦୟା ଇଂରାଜୀ-ଲୁଗା ଲୁଗାହିବା  
 ପାଞ୍ଜରବ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦିଶ୍ରୀ ଉତ୍ତେନ୍ଦ୍ରା ଶ୍ରୀଂଉତ୍ତେ-ଶ୍ରୀଂରାଂରା ଫୁଲଧିବଶ୍ଚ  
 ତୌରବସେ କୋକ୍ରବ୍ୟା କରି ଉପାଧି ଲେଖକମ୍ପା ? ସମ୍ପଦଶ୍ରୀ ଶିଳ୍ପା  
 ଆସି ଅମୃତ ହସ୍ତା ପୀବା ତାହି । ଅମୃତ ହସ୍ତା ତହ୍ୟା (re-educ-  
 cation) ଗନ୍ତବ୍ୟା ଧକ କୋକମ୍ପା ହାବୋହି । ଇତ୍ୟାଦିଶ୍ରୀ ଶ୍ରେଷ୍ଠସନ୍ଦ୍ୟା  
 ସୁନ୍ଦର ଉତ୍ତେନ୍ଦ୍ରା ଶିଳ୍ପା ପୀଗନ୍ତବ୍ୟା । ଇଞ୍ଜିନିୟାର, ଡାକ୍ତର, ସାହିତିତି,  
 ଇଂରେଜ ଆର୍ଯ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀ ତହ୍ୟା ଧାକ୍ରବ୍ୟା ପରିଷ୍କା ଧାନ୍ତା ହସ୍ତକମ୍ପା  
 ଜାପାନ ଇଂରେଜିଷ୍ଟିଟିଆ ଅମୃତ ସିଂ ଚନ୍ଦ୍ରା ଜାପାନଶ୍ରୀ ଶ୍ରେଷ୍ଠସନ୍ଦ୍ୟା  
 ତହ୍ୟାବ୍ୟା ପରିଷ୍କା ଶ୍ରେଷ୍ଠା ଦିଶ୍ରୀ ସାଟିଂକିକେଟ ମିଶ୍ରବ୍ୟା ସମ୍ପଦଶ୍ରୀ  
 ଶ୍ରେଷ୍ଠଶ୍ରୀ ଇଞ୍ଜିନିୟାର ଡାକ୍ତର, ସାହିତିତି କମ୍ପା ସମ୍ପଦଶ୍ରୀ ଅଳେଖା  
 ସମ୍ପଦଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ସମ୍ପଦଶ୍ରୀ ଅଳେଖା ପୃଥକତ୍ତବ୍ୟା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ  
 ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ । ସହ୍ୟା ସିଂଘେନ୍ଦ୍ରାକମ୍ପା କୋକମ୍ପା । ଅହମ୍ପା ଲେଖକମ୍ପା  
 ସମ୍ପଦଶ୍ରୀ ଆସି ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ କର୍ତ୍ତବ୍ୟା ସଂଗ୍ରହୀ ନିମ୍ବସ ଅହମ୍ପା ପୃଥକତ୍ତବ୍ୟା ।  
 ଅହମ୍ପା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ପୀକମ୍ପା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ହାସ୍ୟବ୍ୟା ଇଂ ଅହମ୍ପା ହୋମା  
 ଇଂ ପ୍ରସନ୍ନକ ନିମ୍ବସ ଅହମ୍ପା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ । ସହ୍ୟା ଲେଖାହି ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ନିମ୍ବସ  
 ଅହମ୍ପା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ । ସହ୍ୟା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ନିମ୍ବସ ଅହମ୍ପା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଲାକ୍ଷ୍ମଣଶ୍ରୀ ।  
 ସହ୍ୟା ସମ୍ପଦଶ୍ରୀ ହାସ୍ୟା ଜାତି ଆସି ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଜାତି  
 ଅହମ୍ପା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ । ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ସହ୍ୟା  
 ଅହମ୍ପା କର୍ତ୍ତବ୍ୟା ଲେଖକମ୍ପା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ । ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ  
 ସହ୍ୟାଶ୍ରୀ ପୀଶିବା ଦିଶ୍ରୀ ଅହମ୍ପା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଅହମ୍ପା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ

অমুক হুয়া নৌহোনা ( refurbish ) শেষদোকপীত্ববিদি চেনহজে ।  
 ভবাং কংবা জ্ঞান অহু ওসিবি বহুবনি । চহি ৫ নী সমাঙদা  
 লৌখিবা ডিগ্রী অমন্তুং সাটিকিকেট অহু চেনহজে অমন্তুং  
 কংখিবা জ্ঞান অহু চেনবা স্বাস্তবনি ( not valid ) হায়না  
 লাউথোকই । চহি ৫ হা হোংলকপা অনৌবা জ্ঞান, বিজ্ঞান,  
 টেকনোলজী অহু নৌহোনা য়াণী দুহ-কলেজনা অমুক নৌনা  
 ডাকনীয়া সাটিকিকেট অমন্তুং ডিগ্রী অহু নৌনা পীথৈ ।  
 অশেংবা শিকাদি পুলি চুপ্পা চথবা খোঙচং অমনি । লালক-  
 লালকপা চুখথোকহোবা, অনৌ-অনৌবা অচুয়া কহা লৌখংলকপা  
 পুলিগা লোয়নবা থবক্ৰি । ওসি মণিপুৰনা পোকপা মীপুম থুংমক  
 পেন্দবা মুংঙাইভবা খোইয়াঙ খোইশাঙনবা, জাতি অসিবু মুংলগজা  
 হায়না থলবলকইবসি শিকা অমন্তুং মজাতিগী ত্ৰেডিসন্দা ভলভপা  
 লাইবিক হৈবশিংগী বমুঙনা অপঙব থরনা মইবাক মজাতি  
 মোহোকপদা স্বাঙখিবা পোংভপ্ৰি । হোজিকী মতমগা চানবা মত'না  
 অমন্তুং ইজাতিগী পুকুংগী ইহন্দা ( sentiment ) মুংঙাইভবা  
 ফিভম পুন্নমক চুখথোক্ৰবা শিকা অমুক হুয়া পীবা ভাবনি ।  
 ইজাতিগী ওইবা লীচং-শাজং ( national character ) অমন্তুং  
 ইজাতিগী ওইবা নিতি-নিয়ম ( national discipline ) পুন্নমক  
 মাঙত্ৰে । ঐথোয়গী জেনেটিক ওইনা স্বাঙজরকপা হায়বদি  
 জাতিগী ওইনা পল্লকপা ইহন্দ অহুস্ব মাঙশিলক্ৰে । হোংনা নজপা  
 অচুয়দগী, অঙইবদগী লাকপা, মৈনরকপদগী লাকপা, ইথক থংব-  
 বোমদগী লাকপা ( মসিমদি মীকিখিহোনা হেজা ইনবা য়াডে ।  
 অহু অসিনা পুন্নগা ইজাতিগী নিতি-নিয়ম ( national

discipline ) কোই। পূৰ্ণমক অসি উসিদি যাওগে। চহি ৩৫ নী  
 মৰাওনা। সুপী অমতনা ময়া থিমবসি কৈরোই লৈকাই, লহী চংপা  
 মৌদি লাইবহুনা মবু-মোপা। অমা কাওবনা উবা কংলমদে।  
 অহুগুয়া খে উহাখা, মপাল থোকপনু কমা অমতনা উরোই।  
 সুপীমনু নভে, মবুং-মোপা অনুবঙাই। খোঙহাখা খুদিংগী ইকজ-  
 থোকরমই। সুমগী মম-মপা ওইবখিংদী মচা মনু কাওবা  
 ইকজত্ৰবদি চাকখুনা চঙবা মাদে। জেপিং কনবা মাদে। মকি  
 অমোংপা শেংপা মী অমতা লমজাও থোকপা উরমদে। কৈথেন্দা  
 মজগা দেব-কর্ম অমা থোকপনা খাইদগী ভোনা শূবা কি শেংলগা  
 চংমরমই। মসিমা মৈঠৈনা তমদা কিঙৌ কোথগুথ ভিল্লি  
 হায়নৈ। সুপী-অঙাং লংমবা হায়বসি উরমদে। সুপা অমদা  
 সুপী পুহুনা চংপদা লংমকরবদি সুপা অহু মথরাই খাদোকপা  
 উমুপী ভাবতা লৈমরমই। সমাজগী ধর্মগী ওইনা মী ৫০/১০০  
 ভিমপ্রবদি মী অমদা চঙলকপদা তুমিমা চঙলকপা ময়ামবু  
 থুকলগা খুং থন্দুনা চঙলগা মাগী কক্ষম অমদা তুমিন কখখি।  
 মীয়াম ভিমপ্রবদি মচি-মচিদা চীবোন-চীবোন ভোঙামা মারী  
 শাবনু ভোনদে। অরাকপা মীবু ভরাম-ভরাম ওকপা, কজবা বাই  
 শিজিমবা, তামবগুথ ভাঙনরমই। ওখা-গুরু, মপা-মতোম থুকখা  
 ভহীরমই। খাইদগী কজবা বাঙাঙ মমাংমপানা ভহীরমই।  
 যেকুমবা চঙজরবদি খুংলাই থক খাদে। ভাকপীবনা মাগী  
 মগুণ ওই। অমদা ময়াম চঙহুনা থক কুদে। স্তুতিগী মৈমরমদা  
 মূৰৈদা মরুণ শানবা মৈঠৈগী লমচংনি। খাইদগী চামরমখিংনা  
 য়েংখিমকপা, মাবু কনবা ভৌবা মীবু মাঙনবা ভৌবা, যৌজিকী

ওইবা লমচং অসি যতন অহুদদি থক খঙলমদে । অহল-  
 লম্ভমবু মপা-মতোমঙম খনবা, অঙাং পুন্মক মগা-মশুঙম লৌবা,  
 মমামবলিংবু মরুপ-মপাংগুয়া লৌনবা, সুপী পুন্মকপু মম  
 অমঙম লৌনবা জাভিনি । হোজিক্তি মমামতোম কারমকপমগী  
 হৌম-লোমচংলিং অসি পুন্মহোং হোংত্র । কমুং অনি ভাইশিমরপা  
 কাংখল অমগী মশুঙদা সুপী-মুপা চহি চুপা ভুবিমঙম চখ-  
 রকইবসি মুপী অমমুং মুপা অবিমকী কত্তে । মুপী লামবা,  
 মুপাগী অমজল শেম্বদি । মমামঃটৌদদি “ইয়া মামবা চকৌ, ইয়ামা  
মাম্বদি এনা কমা মুপিমহুমু গতি লৈতে” হামবা মাগী মাগী  
 মুপীদা হামমবমই । হোজিক্তি ইয়া মঙম বাখামু, নমৌ মামবা  
 চকৌ হ মাম্বমু মঙং মতোদি অসোমমা লাকই । চাক চারিটৌদা  
 বা ভাঙমদে । চৌন কাখোক্তুনা মামবা উহন্দে । কা কাঙবা  
 খুংবা খল-লগা হুমমই । লমজাঙদা মী অমঙদা মপ শিংপা,  
 লোক-ভৌল শিংপা অমতা ভৌমরমদে । মী অমমা মী চাম্মা  
 লাম্বা পামা উম্ববা খাঙ-ভা ভুম্বম্মী । মীনা লাকচবা মীগী মখা  
 পোনবা থক মামমদে । চহি ৭ খুন্ডাকপদা মী ২১০০ দমা মুলিংবা  
 হৌখি । হাম্বম্বদি লৌইরে হাম্বসি মৈমৈগী খাইদগী মমল মাম্বা  
মাইহদি । মিভিগী ইরুজখোকপমা খাইদগী মাম্বা জাভি অম্বা  
ওইনা অতোমমা লৌমম্বমই । মম্বম-ইখোল লৈমবা, অমোংপা,  
 চাক্সিবা কোবা মমক খঙদবা, অমুক্তবু ইকামহনম্বদি মমল শিংদবা  
 লৈমবা জাভি — ওসিদি খাইদগী মোংপা, ইকামবা খঙদবা,  
 মম্বম্বাক মুপিশবা খঙদবা, ওইদমমা ভাঙবা, মুমামবা লমচং  
 মাইদবা লম্বী অমমোম্বদা চঙলিমকই । পুংবা, মৈশেবা, মুকাদা,

কাউন্সিল, লম্বা-লম্বা শাখা-শাখা মণা খিঁচিয়া মৈতৈগী শিখৰকণা  
 জৈনা জিহা বগুণ খৰ পজুনা তৈহৌই । জাতি কয়গী বৰতা লাম্বা  
 পাৰুবা, চীং-লেয়া চাউখোকচবা ওমইবসি চান্দা খোক্তা মাঙ-  
 নমবা শিনবীৰবন্ত খৰদং লৈজহৌবা জাতিগী লম্বা-লম্বা অৰম্বা  
 নিডি-নিম্ব, হোনশানা পুৰকপনি । হৌজিঞ্জি পৃথিবী  
 বাখোক-খোমোক, বাখল, বিৰেপ নোংডাল্লিঙেনা কাওনবন  
 সিভিলাইজেন হায়বদি ঐখোয়না শিভিমাৰিবা পুন্নমক অসি  
 পুৰতিবা জৈহৌ অসিমা ঐখোয়গী ওইবা পুন্নমক হায়বদি  
 ঐখোয়গী কলচর অসি মাঙহমখিবা তাই । বয়স অসিমা ঐখোয়গী  
 ওইবা ত্ৰেডিসন্দা হুক্ষম ওইবগা পৃথিবীগী অকবা গুণ অৰম্বা  
 জাতিগী ওইনা থায়া যাবা তন পুন্নমক ঐখোয়গী ওইনা লৌশিব  
 ভয়গদবনি । হাম্মা লাম্বা চঙশিল্পবা কতবা পুন্নমক খানোকুবা  
 অকবা কয় লৌশিব বি-এডুকেসন অমুক বয়স শিক্ষা (ইয়া ভয়া)  
 হায়বসি হাম্মা ভাবনি অৰম্বা মসিদমা মণিপুৰ কনগনি ।  
 আহানবনজনা হিংবগী বৰুওইবা চাবা হায়বসিদি থাইদগী কবা  
 চিজাক চাবা তহনি । কৰিগীদমক, কৰি চিজাক, কবয়, কয় যাম্মা,  
 কবয়া বজমদা চাগদৌরিবনো হায়বা খঙমা চাগনি । কৰিগীদমক,  
 কবয়া, থাইদগী হাউবা, থাইদগী কবা চিজাক, খানোকুমা কবয়া  
 বজমদা, কয় কুইবা চয়া হেনবা ভয়গদৌরিবনো ? থাইদগী  
কতবা চিজাক হু চাদবা কবয়া ভয়গদগে ১মঃ খানোকদগে হায়বহ  
জাতিগী ওইনা (re-education) বয়া তহীবা মতাংনা আহানবা  
ওইনা দৌখংগীহু । ভয়গ অসি হো'মোকে বজবদি ঐ হাম্মা  
হো'মোকেবনি । ঐ হো'মোকে হায়বদি চাবা-থকপা হো'মোকেপা  
হাম্মা ভয়গদবনি । চাদ-থকবন্ত তক্ষম খোকপনি ।



অহোংবদী মমায় যাম্‌ই । অঙনবা ফিভম কয়াদা অহোংবদী  
 শরোন কয়া কয়া ! মী অমতা পুথি গমতদা অনিরক হম্মা ঈরজা  
 ওমদে হায়নৈ । মীকুণ্ডা হোংথবা মী অমহং পুথিনি, হোংদনা  
 চংপা খোংচং অংজ হায়বদি 'অহোংব'তনি (change is the  
 only permanent action in this world) । অফবদবা  
 কতবদবা ? নজগা অপোকপা, অপাননা, অশিবগী খোঙচংলা  
 য়েংগদবা মঙ'য় । উনা কেলৈ, উণা কলে পুন্নমক শিরগজা  
 খল্লিঙে হনোবা য়েন্নীংনা মনা পুন্নমক য়োমশিনখি । পুথি,  
 'হুং'খাং লৈজ্রক চংলে, তুরেল লেপথ্রে, টাশিং মাদ অমহং  
 ফলরোইয়া । ইকং থোক্রে খল্লিঙে হঙ'ভোদে তুরেল অমুক পারে  
 লো মশীং নাইদনা শিবে ! ইবংগা বাকং লোইংগিঙেদা টাচাঙগী  
 চাকম্মা মিলাই-হ'ল্ল । 'স্ব'ক্ৰ খল্লিঙে হুমিং যুংখি, য চংখিবা  
 খাংহোদে কাক'ন, নিংথমথা, য়েন্নীংখা অত্রোঙ্গা বক নন্তে, অহোংবগী  
 \* ককম্মি, কয়া কুই-১ কয়া পাক চাউন, চথরকইবা'না ? মতম টে  
 টপাক মহাকাল্ এটর্নিটি হায়বসি অক'বা কয়ানা নিঙুয়া  
 মমাম্মা অমা উংলি । মাইল চানা শাংবা, মাইল চামা পাকশা  
 মাইল চানা বাংবা চীং অমা লৈ । চীং অহু থুগাইনবা কাক  
 অমা চহী চানা চামা লৈরগা থারকই । কাক অহুনা মচীন্না অমুক্তং  
 চীং অহুদা কায়সম্ম হায়হুনা খিল্লমগা পাইখি । হৌজিকি  
 কাক অহুগী মচীন্না খিন্দদা চীং অহু তুমথ্রে । মাহুদা চংখিবা  
 মতম অহু এটর্নিটিগী নোংমনি ( one day of eternity ) ।  
 জগংব্রহ্মাও ইউনিভ'র্স, তাইংং মাংং অসি কয়া চাউই, কয়া পাকই ?

নোংগী মুনিভা : হ'দেব অম ২ : ক্ষা কৌবা লাই অনি  
 ঃসিনা মুনিভা মঙান ফংনিবা মফন অতুী রামদ, লৈবা বৈকুঁদা  
 উইরি উন্ন-চংলি । ১কম অহু য়ৌবদা থোঙাকনী মুণী অঃন  
 ী তনি লাকই হায়না এম্মু দা মুণী অম থোরকই । কবিতা ল'ক-  
 পনে, কনাঃনা হায়না হুং দ, ঐথোয় অনি এক্ষা অ হুং মহাদেব-  
 থুয়কদ, মুণী অতুন হ'লকই, 'করগা এক্ষাও' এক্ষা মহাদেব-  
 কুজু' র ফম ! মুনি, থা, কুৰনা কোল্লিবা ঐথোয়গী জগঃ অসি ওয়  
 আনন্ত কেটি এক্ষাও লৈবিবনি হ'য়না তাগি ।' লাইবা থা  
 নাইহ'বা কেটি কোটি কয়টি এক্ষাও লৈবিবনি । হোজিকী সাইন্স  
 ১২ঃ এম্মোলাকুন্ন' তেলে.ক্ষাও থায়াচাক ১,৫০০,০০০,০০০ টা  
 ফোটো দৌবে । মঙালগী চহী ২৫০,০০০,০০০ কী মফ দা  
 লৈবা থর য়ীচাকী ফোটো লৌবা ইলকই । ১,০০০,০০০,০০০  
 ফাওবা লৌবা উমগনি হায়রি । অতুক চাউথবা এক্ষাও  
 অসিদা মহাকাল, হায়রিবা অসিগী পাদুকহুংদা হাংনত

\* রাম-১.১: রা = অরাবা এখাল = ব্রহ্ম, রা = অমাবা = মায়া ।

মাঃ: মা = অমাবা, য়া = অমস্থা ।

রা-মা = ব্রহ্ম অমঃ সাহিক মায়া । প্রকৃতি অমঃ পুরুষনা  
 পুনবা অবতারনি । রামা হায়বা নামসি তারক মন্তনি—তারক  
 ব্রহ্মনামনি হায়না ভক্তশিংনা লৌই । ইরায়্য মী অতুমথকঃ  
 ( জভায়ু, সবেরি, অহল্যা ) লানবিধি । মগী মমি 'রামা' হায়বা  
 নাম ওসিদি মী লাক্ক লাক্ক লান্বে । শা তান্বে রত্করনা  
 বায়ীকি ওইখিদি, 'রামা' হায়বা নামনি, ওসি ফাওবা শোমরি ।

লৈগনি, অৰেণ্ণা কোঁব লৈতনা হোংহুনতা লৈ। জগৎ হায়বদি  
 গম চংপ) ধাতুদগী থোকনি, হাংনা, চতুনতা লৈবা হায়বনি।  
 তাইং = তাই—মশানা তাই + পং = অপভ্রবা—ব্রহ্ম অমং প্রকৃতি  
 হায়বনি। মালং : মা = অমাবা, লং-অরংবা, মঙাল। প্রকৃতি +  
 পুরুষ, হায়বদি হোংহুনতা লৈব: অমগা সুকহোং হোংদবা অমগা  
 লৈবনি তাইং মালংনি। প্রকৃতি + পুরুষ = ঈশ্ব: অমং  
 ঈশ্বরনা উৎপিবা শকফম অনি অদিতনি। মনিবু উজ্জবা ঈশ্ব:  
 মীওইং অহুনা পূয়মক্কা ঈশ্বর লৈ, ঈশ্বরদা পূয়ক লৈ হায়বনি  
 উবা ওমই। ঈশ্বরনা উৎকণা অহুবু প্রকৃতি কোই।

অপোকণা, অগানবা, অগিবা হায়না কোঁবা মণ্ডদা মীদগী  
 ওইব তুরেল অমা চল্লি। মীওইবদি হেক পোকণা মুমিত্তগী শিবা  
 হৌবে। মীওইবগী পুলি অনি অহোংবনি। চহী ৭ খুদিংগী  
 হোংই। চহী তরেংগুবা ফাওবা অগাংনি। চহী ১৪ দা মীওই  
 ফায়। চহী ২১ দা শারেপ ফারে, বাংবা লোইয়ে। ২৮ দা মুগীগী  
 লুংহংবা মতমনি। ৩৫ মুপাগী মুহানবা মতমনি। ৪২ দা

কসনা: ক-করিগী, করিয়া, কয়া, কদৌঙে, কদাইদা, কনানা? হায়না  
 থোকইবা উরিবা পূয়মক হংবদা থোকণা অচুয়া, লেঙদবা মাংদবা  
 ফজ্জহুনত লৈবা—সনা (untarnished)—কসনা পাখংবা কোই।  
 কসনাগা কৃকণা মাঠৈ, অৰতারণ = পাখংবা মপানা খঙনা থারকণা।

রাধা: রা—মঙাল, ধা(থা)—লৈকম। ব্রহ্মগী লৈকম—কৃকনা  
 থাদোক্তবা অহুবু রাধা কৃকগী মঙাল কোই। মুমিত্তগী মঙালদগী  
 থাদা তারগা থাদোরকণা মঙাল অহুবু, 'ধা' দোরকণা মঙাল,  
 ব্রিক্টেই কোই। রাধা—ব্রহ্মগী মঙালদগী থাদোরকণা : ভাল।

নিফুগী লাংকম, ৪৮ হিংগ হৈতবা যু থকপা, কানিরালাগী  
 শিবা মতমনি। অহুয়া ৭০ বাইবলগী মীয়ামগী পুনশিবা মতম,  
 ৭০ দগী ৭৭ অহল ওইরকপগী পাখং ফাৰা মতম, ৮০ ফাওবা শামু  
 মানবা মতম, ৮০-১০০ ফাওবা হোং মানবা মতমনি। চহী ২১ দা  
 শারেপ ফারবা মীনা চহী ১০৫ পুনশিবা। মরাইবক ফাৰা  
 চহী ৩১ দ শারেপ ফাৰা মীনা চহী ১৫৫ পুনশি। শাংদোকপা  
 অমহং তেনশীনবদি মমচং, নিতি, কর্ম অমসুং জ্ঞান্না বেমজ্ঞানি  
 অহুবু অণেংবদি তপথহনবা যাই। চহীদি অহুম য়ান্নকগা মশাদি  
 গুম ফরকপা, নহা ওইরকপগুম উরকপা যাওই মাহুদি কল্লকফল্লি।  
লাইরিক ইজরিবা ঐহাক অসি চহী ৮০ জুজরে। নোংমতা  
 কোক চীক্রে, ঙাওদে, পুক খিন্দে। নিতিগী মাইল ৮/১০ চংপা  
 থক তোক্তে। চহী ৮০ জুজদা চরা হেনবা তমসুং চাবা কোবা  
 লাইরিক অমা কোঙজরে (লাঃ ১০০০)। চহী ৮২ গী মনুংদা  
 শাক-শাজেন, লায়না অমসুং লায়ং, ঐগী পুনগী দারী ১মুং  
মণিপুৰগী ইতিহাস মরি অসি ফাঃজগনি। ঐখোয়না উরিবা  
 পুয়মক অহোংবনি। অহোংবা অসিগী মনুংদা ককহোঙ হোঙদবা  
 অমা লৈ। হায়বসিনসু কাউবিগনু! ওসি থাশিনি থা উবা ফদে।  
 হংয়ে থর, হংচিং থর অহুয়া হুমিং ১৫ নি ইক শুদা থানিন,  
 থাইদগী মপুং ফাওবা থা অমা ওইনা ডাল্লকই। অহুদগী থর-থরা  
 মমথখিবনা অমুক থাশি ওইখি। চয়োল ৭ কী ফিদা অমসুং  
 কেশোপীয়াগী ফেকদা কোবা থাওয়ীচাক অনি অসি ভাবনা শাবা  
 লৈয়ি অমনা শমজিল্লবদা গুরুশিদবা পোলটোরগী মথক্তা তাই।

ভাবনা পোল্টারী অকোয়বদা ঘড়ী অমা য়েঙ্গ, শমজিয়রিয়া  
 লৈছি অহেন ঘড়ী কাটা ওইবদা ভাবনা পু ১২ খাংগা কাটা  
 লক্ষ্যনা চংহনবী শবতা পু অহক তার স্বয়ব খঙবা ওমই।  
 ঘড়ী লৈছিংগী মতনগী চহাজ চংগা মৌইনা মতন লেগা  
 ওমই। জগং অসি শেমকপা মতনগী হসি কাওবা চখরি।  
 অশুয়া জুমিং, খ', খোয়িচাক পুয়ক খোঙক ইকি অমা  
 হোদেনা মতন সেকেও অমা কায়দনা নিয়ম অমগী মখাদা চখরি  
 শেমকই, পালি, গিরি, শেমগংলি, লৈছি, লীদোদি। মতন অমগ  
 মালং অহোবা অমগং অহোইবা লৈতে, মনি খঙবা মীনা  
 হাংলয় ভোগনি খিল। হাংলয় নিভিগী তোরি, সৃষ্টি নিভিগী  
 তোরি। ইংবরনা শেখা নিতি অমগী মখাদা চখরিবনি। অহুনা  
 জগং অসি কয় চাউই! মাইল কোটি কয় শাঙে। কয় পাকই  
 পুয়কপা পাউখুমদি “নেতি নেতি” মতন অসি কয় কুইকে  
 ছৌ ‘কোটি’ ‘কোটি’! মাহুদসু ন্তি। ইংবরগী পাকল মতন  
 মতনগি খাংবা চাই লৈতে, হাংলিবমই ন্তি ন্তি হাংনা খুই—  
 নেগেটিভ অক্ষার লক্ষ্য: যানীংদবা পাউখুমদমা অহুদু তাকই।  
 খুইবা মথে চুমদে, মাহুদ নহে অহুদে ন্তি, ন্তি হাংনা  
 খুই। তাইবা মালং অমগং মতনগী উপাক অদিচা চাহ-  
 অকমা (harmonious) নিয়ম অমগী মখাদা পুয়ক খেয়ী।  
 ইংবর কদবা, শোকপহ কদবা, ভাবহ কদবা, মনমহু নহু  
 কদবা মপু অমদা লীলি হাংবদি কাওই। মাহি কদাইনা  
 লৈ: জগং ব্রহ্মাও অসি মগী মহাদা লৈবনি হাং, হুংগা মখাদা

মিহৎখোন্দা চণ্ডকপদা গাইরিবা যুদ্ধিক যুরান এটোম  
 মকুপ অহুগী মনুংদা মহাক লৈ হায়ব করদা উগনি। ঐদি  
 কনানো, করিনো? তুমিও অসিগী পীকথবা মচেন্ অমনি। ঐগী  
 মনুংদা লৈরিবা অসিগা তাইবং মালং অনিগা কব্বিহু খেয়দে।  
 এটোমদা ঐধরনা লৈবনা ঐহোন্দমু ঐধর লৈ। মত্হদি জগৎ  
 অসিগী সেণ্টরদি করিনো? কনানো? তুমিও? তুমিস্তগী  
 হেমা চাউবা তুমিং কয়া লৈরি। মত্হদি ঐধররা? নহুগী জগৎ  
 অনিদি ঐধরগী পীকথনুংদা লৈবনি অহু ঐধরবদি জগৎ অসিগী  
 সেণ্টর ঐধর নস্তে। অহুদি, কনানো? তাইবং নীনি। তুমিও  
 অমুক্ত পোকচগে হায়বদা পোকচবা ফংবি তাইবদা মীওইবগী  
 মপোকি। মসিগুহা মপোক অসি অমুক্তনি অনিরক শুনা লৈজগৎ  
 থক যাদে। তুমক চাউববা তাইবং মালং অসিদা মহাক অমত্হং  
 মহাকী লৈকমদি যুরানি। হিংগনবা মীংনা কুমা Bating of  
 an eye lash অমতনি। কোঙ্গোনগুম মিকুতা অকথিগদবা  
 মপোক অসি করিগী মাঙহল্লি, খৎনরী, চৈনরী, ম'ঙনবা তৌনরী,  
 মাঙনবদা তৌরি, কদিগী অকবত খনুনা চত্ৰিবনো? ঐধরনা  
শেয়কপদা তাইবং মী অসিদা পুকচেল অনি পী, অমনা অকবদা  
কাথংপা তমনা কস্তবদা হাইববা; মী অদগী মশাদা অকবদা  
কাথংকে, অকবত তৌগে (higher faculties) হায়বা  
পুকচেল অসিগা কস্তবত তৌগে, ম'ঙনবত খনগে হায়বা  
পুকচেল (downward inclination) অসিগা লান তৌহু  
 নত লৈ। তাইবংবী অসি অনি অসিগী অখোই অহেনবদা

চংবিধা মী অদুদগী মখলনি । মী পুন্নক অকবদ ভৌনীং  
 হায়না হাদে, কদবদ ভৌনীংবা মীনা মশীং য়াথা হেলি ।  
 অচুয়া মশীং য়াদে, অকবা মশীং য়াদে, হুংডাইবা মশীং য়াদে,  
 চঙশিনবদা হানা লুনা খোকই । ~~অমারোমদা চংবদা~~ মী  
 অচুনা অকবরোমদা লাকনীংই । অকবরোমদা চাওখংগরোমদা  
 চংনীংবা, মীগী দেবা ভৌনীংবা, মখোয় মশেন হুংশিনবা  
 হুংদি জীবগী মমুংদা শুন্নগী মীওইবদনি । মখোয় মশেন  
 খাইদগী ভুজচংবা, হুংশিনবদা, খাইদগী খীনা হাংপা হৈবত  
 তাইবং মীনা মাইলি । মীগী হক্কি খক য়েদবা মশাগী হক্ক  
 ময়েংবা, মীনা করি পাহুগে খনদবা, মশাগী ওইজবদ থিবা ।  
 মখাইদগী ওইবদা ডাঙবা, হুংদাংবা, মীহাংপা হাংসি মখোয়না  
 পাহা অদুদগী খোরকপনি । মীওইবগী পুন্নীং অমহুং পুকচেল  
 অনি খাইদগী শোলী । অয়ান খৌয়াংবা, অপাহা শেংনী  
 চংনীংবা লোয়নবা, হাইখনা চংপা পুকচেল অসি থিংহবদি মী  
 অচু শাহিং চাবা মী ওল্লকই । মীস্থ মাংহেলি, মশাহু মাংই ।  
 অচুনা চহী ২০০০ গী মমাজদা থিকী পাং অমনা মশা চাও  
 খংচনবা করি ভৌজৌ হায়বগে হায়না সোফ্রেতিসত্ৰ হুংজবদা  
 মানা থুন্নকই ; “নশক খঙজৌ” । রোমান পাং অমনা, করি  
 করম ভৌরগা চাওখংচবা য়াগদখে হায়না য়ান্ন’ আউরিলিয়সজ  
 হাবদা “নং অসি নং ওইজৌ” হায়না থুংই । ভুংখাজ য়ুনিয়া  
 ত্রজাদা থুন্নকজৈ, বড় অম নিজৌ হায়কপদা “ভুংখাজনা” তাইবত  
 মী পুন্নক খাইদগী অকবা লখীদদা চহুনা হুংডাই যাইকবা

পুত্রবা, অরা-অনা কোরবা ঐনা ভৌজবা য'না খরক ত'ক'দীমু, পাকল খোনা পী'য়ু' হায়রক দা ত'দান' হায়'কট, "সে'লা বাল্লীকী মুনিনা রানায়গ কোবা লাইকিকি অনা হৈ বনি ! নাহু খুনা লোই'ল্লো হায়'চে । মাতুদা পুয়মক য়া'বনি ।" মীনাহি নাইখাং মণীং নাইদনা চংলু'গা ভাদত'র্ষ ধ'ইদদি কায়দনা ঐ'সি রানায়গ কোবা লাইকিকি ।

অওইবমক ঐগী ইশক ঐনা খঙজব য'দ নি । ঐ অসি পা'ববা, প'উদবরা, ওইদবা ডাউবরা, ইখো পাউখোক'দা খওইদবরা হায়বসি খঙলগা মখ' মখ' চুন'খাক'বা লাক'প্রবদি ক'য়' চাও'খংকনি । যু'খকপা, কানি চ'বা, জ'দা চ'বা, নং ৪ চারগা কর'মা ঐ ওইগনি । ঐগী অযান'ব, ত'গোন'ব, য'বাং'বা পুয়'ক চুমখোক'চরগা অক'বা তুণ' ময়াম তাজ'ব' চাও'খংচ । ৪'গদবনি । অ'য়' চুন'খোক'চ'না অক'বা মতুণ' তান'শিন্দুন' চাও'খংচরক'গা খু'ডাইজরক'প'তু ঐগী ইশক খঙজবা কোই ।

অনিজবদা নঙ অসি নঙ ওই'জো হায়বসি চে'না চেক'দিত্তা হো'অন'বগদ জ'মগদবনি । মী অদি মীগী মণো তমগনি । মীগী ক'দবা হৈন'বী ততু' মহাক'কা লায়না লৌ'দীদি । মগী পু'জীং, মগী খোপ, মহাক'কা রাখ'ন'গী মতু' ইয়া চ'মু'না মগী পু'জি অতু' মানা লৈজ'বা জ'মদে । যু' জাও'বা অ'গা ডি'জ'ক'বদা যু' জাও'বা মী অতু'গী পু'জি অতু' মানা লৈজ'বে । হু'য়ান'বা অম'গী পু'জিস্ত' মানা হে'ক'কা লৈজ'বে । অ'য়' মগী পু'জি মানা লৈজ'বা জ'মদে, মীগী পু'জি অতু' মানা হায়'দু'না



লৈ অহুগা মশাবুশু যীঙোন্দা খালোকই। মহাক অসি কৈনৌ-  
 ঠৈদশু মা থক ওইদে। নংগী হাখল নংনা খজৌ, নংগী  
 পুলি নংমা হিংজৌ। জগং অসিহা নহাক অসি পুমতোপ  
 তোম্মা মীপা মারদবা, খুবী সহিগা চপ মারনা তোপ তোম্মা  
 অকুম্ অমনি। তোপ তোম্মা পুলি অমা নংগী লৈজৌ, জগং  
 অপুহুনা নংবু ধাংকনি, অক খঙবিগনি। পীত্ৰিঐঙদগী নংনা  
লৈজগে খঙবিবা মঙগী পুলি অহুহক লৈজবা ওম্ববা  
লাকজৌ।

স্বাম্যস্বৰ্ণ হাববসি কৰিনো? স্বাম সিভাৰা আৰোখাদা  
 হুয়ুগা কিৰিকাদা অজনা উয়ুবা স্বাম, সিভা, লক্ষ্মন, হুয়ুমান  
 চংপদা অজনাৰা 'চঙবিয়কহু', জগংকৌ মশুনি হাববগা জগংকৌ  
 মবেম্মা সিভাবু হিংচাবনা কাহনবা, তেন অমন্তনা মখবাই  
 মাঙহনবা স্বাহা? জগংমাতা সিভানি। খুং হেক পাৰবদা উং  
 ওইনা তুম্মু খাপ ভৌবা স্বাহা? লক্ষ্মনগী দিগবিজয় কদাইদা  
 ভৌবনো, স্বাবনবুদি ওম্বজগা কৰিগী দিগবিজয় কোবগে? "তোক্ৰো  
 পুম্মক তোক্ৰো ঐগী ইচা হুয়ুমান, ঐগী খোম মহাক্ৰ। থক-  
 পীত্ৰবদি হিমালয় ঐগী খোমদনা ওম্বখবদা তুম্মগনি। অহুশুহ:  
 অমা ঐগী খোম থকখবনি। লঙ্কাদা চংলমা অমা সিভাবু  
 মবেংবান্দা স্বামগা স্বাবনহু পাতালকা লঙ্কাগা লোহননা নম-  
 শিৰহু স্বাহা? অহুদি নঙনা য়ো: কহা, অওম কহা, লঙ্কাগী  
 অী কহা শিহলে। পাত্ৰা, লুগ্ৰাবী কহা, অমা মপা লৈভবা অঙাং কহা  
 লৈহলে। অসি পুম্মক ঐগী ইচা হুয়ুমাননি। মহাপাগী চঙশকহু।

দায়া হায়ববই, 'সাইবকফী, ঐনা মীওইবগী মপোজা পোক-  
 চরকপদি, তাইবং মী অমনা চংকদবা লিচং অমতা চীখদনা  
শামুগে হায়বগীদগনি । মচানা মপাগী য়াথং কবম ডাকনি ।  
 :পুরোইবনা অরাবা ভাববদা মাগী মপাগী কবম ডাকনি ।  
 মনাওনা কবম মপাগী মতেং মীগনি । লৈবাক ডাকবদা নিংথো  
 অমনা প্রজা অমগী মবা অমোবীদা মীগনি । (দোবী অমগী  
 মদাদগী সিতা বনদা খাদোকই ) অসিনচিংবা মীওইবা অমনা  
 চংকদবা পুস্তক ময়েক শেংনা বডহুংগে হায়বগীদক ঐনা  
 মীওইবগী মপোজা পোকপনি । মচ তাংদা 'ইবুংগো মাদুদ  
 বডহুংগে হায়বদা ভৌবনি' হায়বগা অঙাননা জীহামবু খুস্তমই ।

সোমদা দায়া মপাগী য়াথং ডাকই । ভবতনা মমানা  
 নিংথো ওইবনা শিশীরগা 'নং নিংথো ওইবরো' হায়বদা ভবতনা  
 :মানা হায়বদা য়াথং বক ইনখিদে । দায়া বন চংনিওঁদা ভবতনা  
 :মানদগা মপাগী য়াথং ডাকপা ওইনা মানা চমগে, দাম  
 :মগী হনবীবো হায়না ভবদা জীহামা ইপাগী য়াথং ডাকপনি,  
 ঐগী ইহুং শিনবা য়ারোই 'হায়বকপদা ভুরেলদা চোংখদনা  
 শবনি চেনবদা দায়া 'ভবত হককখো হায়না কোই ।' ঐনা  
 ইপাগী য়াথং ডাকে হায়বগী বদা লাকপনি । নানা নবাস্তা  
 ঐগী য়াথং ডাকই । হৌজিকমক আংমোদাদা হনখো, প্রজা ময়ামা  
 দানবগনি, ইমা অহমক কৈকম বডলহুংরোই হায়বকপদা ভবতনা  
 :মগী খুস্তম নিংগা মকোজা হায়গা খুস্তমই । সিঙানা মামদা

ভরসা। যা অমতা হাযগে হাযরকই। খ্রীয়ায়া, “ভরত. নৈভমনা  
৮; অমতা হাযগে হাযরি” হাযরকপদ। ভরতনা খুউ খুদক  
কৃষগা কীগাও ভিংখোজুনা ‘ডাকগীযু’ ইয়া হাযরক ডাইজুনা কৈ।

সিতান; হায. “ইবুভো, ইয়া কৈকরীনা খ্রীয়ায়বু বলা ধায়,  
মচীন মনাও কায়নহাযি হাযরুনা নহায়া ইয়াবু ওঃগিগনু।  
মচাগী কনবা হোংনবসি মমা ওইবীগী মকনি। ইয়া কৈকরীবু  
অশাওবা, অখীবা অমতা হাযবিগনু। অমিথকং নৈভমা নিভগে”  
পৃথিবীনা লৈকুং লৈকুংনা লৈরিঙেতা অমুক কজএবা মখোয়  
অমবু হানবা খীজিবা যী অমুকী কনবা খীনবা। হামায়নদা  
হাওবা অমুত কয়গী মমুংনা মকীক অম’নিদুং খাজবনি।  
দম্বগী ওইনা কজএবা মিংগী ওইনা ‘হামনাম’ ডারকমকনি।  
হামায়ন অসি লৈরুয়না মীনাই নাইখাং চাম্বরক চংবদনু  
হায়া ডাকগীরুয়া ধম্বদি কায়ননা ভারত অপুয়না চম্বা ওয়ী।

খ্রীকী. হোমগী. ভারতকী কজএ কয়া অম্ব হোজিকী এটোমীক  
কুগ অসিবা চম্বা হাযিহা? হোজিকী পাং: অমনা করি  
ভোজগা চাওখংচবা জমগবুহে হাযনা হংলরদি করি খুমগনি।  
“নং অম্বি কাম্বোবীয়া চাওখংচো হাযনা খুমনী:ই।”

মীওইবগী পুলি অসি ওমগী অমখকনি। খাইগী কুজএবা  
মওংনা মসিবু খীজিগলবনি। এ অসি জগং ব্রহ্মাও অসিগী  
মমুংনা ইভোপ তোলা মীশক অমনি। অম্বোবীয়া এ অম্বি  
চাওখংচবদি জগং অসিবা মপা লৈরুবা মী অতোলা অমবা

ওকমান মারদবা মৌলক অমা ওইবা ওমগনি। রায়া, কুষ্,  
বৌক, জেসস্ অম্ভা খন্দুনা চংখিবা মীনি। মখোয় অসি  
জগং অসিদা মীওইবখিঃনা করয়া হিংগনি হায়বা। পুলি অহ  
শেনা উংগি, মীপুম থুনা জম্বীরম্মী।

ঐনা হিংগদৌরিবা পুলি অসি মসিনি হায়না লেপত্রবা  
 মতুংদা খোঙকম অমা হন্দনা চঙখিনহি। রায়া সিভানা  
 হিংচাবগা লান ভৌবসিনদি ভোকসীমু হায়জবদা রায়া থুম্মী,  
 “ঐনা সিতা নংবু খাদোকপা ওম্মী, লন্দন খাদোকপা ওমই,  
 ঐনা মুনি ঋষিখিঃনা লাই নীঃজবা অমম্ভং বজ্জ ভৌবদা অপনবা  
পৌরিবা হিংচাবা হাংকে হায়বসি ঋষিখিঃনী মকমনা পীত্রবা  
বাকমনি, কৈদৌম্ভংদম্ভ ভোকপা ওম্মোই।” বিচারপতি পাই-  
 লটনা, ‘জেসস্ নংবু নিংখৌনি’ হায়বা চুমত্রা হংবদা “হোয় অহুয়া  
পোল্লকপনি” হায়না থুমখি। বাকম অসিমবক্তনা লৈবাক  
হৌবজ্জনা হাংখিবনি। ঈবর, আল্লা, তেরীনা হায়না লাই  
শোনবদা আল্লা হায়বা অহুদদি লৌখোকসীমু, অহুয়ক হায়জবদা  
লৌখোকউ বাদে হায়হুনা গাকী কাগুনা হাংখিবনি। মখোয়না  
 ভোগে নীঃখিবহু কনানম্ভ হোঃহমবা ওমদে। অহুনা মখোয়গী  
পুলি অসি মখোয় মশামতী ওইনা তোঙালা লৈজৈ; মীনা  
হায়জীনবা, কিঃনবা, মীহৌনবনা হোঃদোকপা ওমবিদে।  
মখোয়না লৈজনীঃবা পুলি অহুমক মখোয়না শমুনা য়ৈকে অমা  
খৈদোকনা লৈখি।

(LXVII)

ঐক্য অসি পূৰ্ণ অবতাবনি। মণ্ডোলা লাই ওইবনী গুণদ  
নহেন। খোইদোকপা মীওইবনী গুণ কয়া লৈজৈ। কৈতমশতদা  
পোকই। বণণেন মহা ওইনা পুলি হোই। কুণী তমই, বোণ  
সাধন তমই। জগোই। ঈশৈ, মাজিক, বাঁশী খোংবদা কাওই।  
জরাসন্ধ, কালাববরা মথুরাণী মী পুন্নমক মাওহনগদৌবে  
উবদা সোঁরাঙ্গ, তাঙ্গা খুল, লম হোংহলি। মহাক্সা মঠেদা বেক্কা  
লাঙ্গা পানবা মঠোমদা চোংনা মথোবনী মতুং ইলি। খুংক  
পাঙ্গল্লববা, পক পাওব শেমগংলবা মতমদা ভীমবু জরাসন্ধ  
হাতোকহলি। অৰ্জুনগী সার্থী ওই। জগংকী মপু মহাক্সা  
দারিকাদা নিংখো ওইববনু বাক্সনু বঙ্গনা বার্তন ভৌকবা  
নিংখোমচা পুন্নমকী মখে ও হান্মী, মথোবনা চাবা পুন্নম তেজোং  
কেওই। কোঁব পাওবকী হাইবাবনী পাখোমোই ওই। অম্মা  
মহাক্সা পামজববা পুলি অতু লৈজবনা ওসি ঐখোবনা হয়।  
হয়। মগুণ অতু বক্কা। অতুনা ইহান হেক হানবদা মী খুদিংকা  
ইশাণী অকবা উংজিও, মীডোলা অকবা ভৌজিওকা ঐ অসি  
ঐডোলা অকবা ভোগদবনি। ঐ অসি, ঐবু জুংখিজগদবনি,  
ইশা কহনবা, শেল ভান্জিনবা, ঐগী বিদ্যা তমজিনবা, ইগুণ,  
লমচুং শেমগংচগদবনি। ঐক্যকত্তা বিদ্যা তমগনি, বোণ  
তমগনি, কুণী তমগনি। বেক্কাবনা কনবা হেনগ্রবদি ককত্তা  
চেন্দ্ৰনা পাঙগনি। মতুংদা ঐনা মতীক চাবে হাইবদা মতমদা বেক্কা  
পাগনি। মতুংদা মীগী কনবা, কাহনবা, হাইকনবা, অচুবা থিবদা  
খোচকাপ অমা হক্কা পুলিনী অরোইবা কাওবা চখগদবনি।

১৯ কোম্বিকি-এখোয়গী মতম, হোজিকী জগৎকী, বাকম  
 জৈনকম-থোকই ১. এখোয়গীসি কুনুত্বা শতাকীনি। এনা  
 কৈনা, ক্রিয়ন-থংদবা, চহি ১৪ দ, মতায়ুরে। থোকত্রিবা  
 কোজোক, পুমমক, ক্রিফা, পুংগা চপু মাই হায়াবা যাই। অতোপ্পা  
 সেনচুরীমগী ২০ ত্বা মতাং অসিনা খাউদগী হুনা অনৌবা  
 পুথোকপদম, লৈদি লৈবা মীনা খঙদবা কয়া পুথোকপগী  
 চহি হইক। অতুনা ২০ ত্বা সেনচুরী অসি (ইটলেকচুয়েল  
 কেক্ট) কানদা সি কাসি ওইবা চহিচা হায়না খঙনৈ। মী  
 কপাদি খাইদগী শাখিনা হেনবা খাইদগী শাখিবা মীহাং  
 পুথাই পুথোকপা চহিচানি। কুনচুরাইটকী মত মত ইনা  
 ১৯ ত্বা শতাকীনি লান ২০ শোকথি। অতুনা ১০ ত্বদা ১০০  
 ১৯ ত্বদা ১০০ অমুং ২০ ত্বদা (শোক ১০০ কাওদ)  
 ১৮২ শোকথি। লান হায়বসি তাইবং মীগা হৌদোকনিম-  
 লকপনি। যেকরা মাতনবা মুংথেনবদা হেক খঙলিবা উপায়  
 মথে লোবা হায়বসি মীহৌরোন্দগী চথরকই। খাঙ, তা,  
 কেলগী হৌতনা নোংমৈ বোম তোপ মখাতানা এতোমবোম  
 এনা চথরকই। লানগী জহাজ, লানগী এরোপেন, লানগী  
 তেজ শাগুপা, মীহাংপা লাথ লাথ থমতনা লানগী বজেং  
 শেমরি। মীহাংপা কয়া তমরি। করিগীদমক? শান্তিগীদমক  
 মগী মিদা, সমাজগী মিদা, লৈবাকী জাতিগী মীওইবগী-  
 দমক লান ভোরি। অহানবা বান্ড বার পুথিবা তমার ভারগা  
 শোকথিবা লাননি। মী মি: ২০ শিখি। অনিত্বা লানম

অত্মমুখ্য মিঃ ৫০ শিখি। অনিয়মক মতুংদা লান কোবা  
 তোনদনবা শোক্তবনি। "সেনচুরী" অসিগী "অহোবদগী" হৌজিক  
 কাওবদা মিঃ ১০০ "লান্দা" শিখি। "উখায়" অমদি "অনিউবা"  
 লাঙাওদা শিখিনি। "আমেরীকানি" মিলিয়ন "অমা" কাদে,  
 রাশীয়াদি মিলিয়ন ১০ হেয়া শিখি। "শেপক" ১৯৪৫ গী আর্গকি  
 জাং উ তা "হিরোশিমা" "এটোমবোম" বাধে, মী ১০০,০০০  
 খুদুজা শিখি, ১৪০,০০০ "নাহি-নাহেহুনা" শিখি, ১৫০,০০০ মা  
 শৌকিনাইনা "হিংখি। "নাগাসাকি" "বোমি" অমা "তাং" ৫ "দা  
 বাধে, মী ৪০০০০ শিখি। জাপানীজনা জাং ১৯৪৫ দা স্ক্রিফলীর  
 তৌখি। B-29's অত্মমুখ্য "এটোমবোম" বাধেবনি। "মাছুদা  
 তৌখুবা" "সীউকিউ" অমনি "মচাদা" "টিগী" অমা "স্ক্রিফলীর" "মী-  
 উইবনা" শেহা "অকিবগী" মজিক "ওইবা" "খুলাই" অসিনী "জগৎ  
 অসিদা লৈরিবা লৈবাক পুরমক পুনর্জাগনি" অত্মগা অমুক  
 লান তৌনয়রৌই।

মসিগী মমাউদা "এপ্রিল" ২৫, জুন ২৬ তা "সানফ্রান্সিসকো"দা  
 পৃথিবীগী জাতি কয়গী ওইবা "মীকম" অমদি "ইউনাইটেড নেশন্স  
 চাটার" শেখখি :—

"We, the people of United Nations, deter-  
 mine to save succeeding generations from the  
 scourge of war, which twice in our life-time  
 has brought untold sorrow to mankind."

"এখোয় জাতি পুরুষগী ওইনা তিরসবু মীওইনা, এখোয়গী  
 পুলি অসিদা অনিয়মক হুয়া খীংখাবা ওমুজবা অযাববু মীওইবদা

পুস্তকবা লানগী-শাখিরা মীহাৎ অসিদগী তুংগী মীরোন অসি  
কল্পনবা অসৌবীদা লেগ্নরে ।" অত্ৰবু শাস্তি পুস্তকবরা ?

মতুং চহি ২৫ শুক্লা ১২৬২ দা অমুক হুয়া ফযুখি । চাট্টা  
অসি সহি ভৌখিবা, হিরোসিমাদা বোম ধাধখিবগী মতুং চহি  
২৫ গী মতুংদা লান কোবা হুয়া ৫০ খুংখোকা হাংনখি  
হুয়াবা খঙখি । জিয়েটনাম, কামবোদিয়া, মিদল ইন্ত, চীনা,  
রুসিয়া, বোদ'র দিস্পুং, ইন্দিয়া-চাইনা, ইন্দিয়া-পাকিস্তানগী  
লানকর নী শিবীহু ।

ইউ, এস, কী ১২৬২ গী খুংলাইদি ধারমো নিউক্লিয়ার  
বারহেদস ৩৮৫৪ নি, সোভিয়েট ইউনিয়ন মাঙহনবদা শুগগী  
বারহেদস ২৫০ চঙগদবনি । অতুনা ইউ, এস, কী বারহেদস  
শরুক ১৫ হেহা লৈথ্রে ।

ইউ, এস, এস, আরনা আশেরীকা মাঙহনবা ওহা খুং-  
লাইগী শরুক নিপাস মখায় হেহা থমথ্রে ।

কেনেভা ব্রোভেশ্বর ২১ —

নিউক্লিয়ার বালালসিট :—

ইউ, এস, ১৯৩০	ইউ, এস, এস, আর
১৯৩০	ইউক্লেনেসমেক, বুলাল-মিজাইল ১৩২৮
৩৩০	সব.মরিন লাইলার বেলেটিক মিজাইল ২৫৪
২১৩০	আই, সি, বি, এস, বারহেদস ৬৭২০
৫০৭৬	এস, এল, বি, এস, বারহেদস ২৪১০
২৬৩	হেবী বোম্বারদস ৪৮০



১১৭৬	এয়ার লাউনচদ ক্রুসি মিডাইল	২০০
৪.৪	মিডাইল পেলোদ	১১ •
১৩৪	মিদিয়ম বেঞ্জ ৯৪৮৮৮৮	৪৭১
২১৭	মিদিয়ম বেঞ্জ বোমবার্দ'স	৫৫৩

আমেরিকাগা রসিয়াগা থক. থা অনিচা লান তৌনর-  
রোই হাম্ববসি য়ানথিবা অমসুং খুংলাইগী লমজেল ভান্নহুনা  
অহেনবা উনেননবা য়ানরগা অরৈবা খুংলাই মশীং ফোদোক্র-  
থিবা নি। হন্দক্কা আইসলেওদা ফমথিবা খুংলাইগী বাকমদি  
য়ানথিত্তে।

১২৬৯ গী বাল্ড'গী মিলিটারী বজ্জেং অসি বিলিয়ন ২০০  
নি, মসিগী অক্ক ৪ গী অক্কমদি রসিয়া, এউ, এস, এ, গী  
বজ্জেংনি। লুপাগী ডোলাব ওইনা লৌরগা বিলিয়ন ২০০  
অসি সেকেও অমদা অমমম থাববহুনা মশীং থীদক্কা চহি  
৬৩৫০ চঙগনি। অমরোমদা শেল অসি অমগী মথক্কা অমা  
লুম পৈথংপদা থা যৌরগা অতোম্মা মাইল ৭৬,০০০ অমুক  
হেনদোকথিগনি। অক্কক বাংগনি।

অমরোমদা জুলিয়স সিজাবগী মতমদা লান্দা য়েক্কাবা  
অমা হাংপদা সেট ৭৫ দা মচঙই। নেপোলিয়ান মতমদা  
খুংলাইনচিংবা শেম-থাবদা চঙবসি মী অমা হাংপদা দোলাব  
৩০০০ চঙই। অহানবা বাল্ড'বাবদা আমেরীকানা মী অমা  
হাংপদা দোঃ ২১,০০০, অনিচুবা লাজাওদা ২১০,০০০ চঙই।  
ভিয়েনামগী লানফমদা য়েক্কাবা অমা হাংপদা দোঃ ১৭০,০০০

চঙই। অত্ৰুগ: অনিশ্চয়: লাক্ষাওদদি মিলিটারীদৰ্গী সিলি  
 য়ান্না হেনা শি। কোৰীয়াগী লানফমদা মিলিটারী মিলিয়ন  
 অমত্তা মশি। অত্ৰুগ: সিলিয়ান মিলিয়ন ৫ মণ্ডায় থাখি।  
 ভিয়েটনামদস্থ মিলিটারীগা সিলিয়ানগা মিলিয়ন অমা  
 শিখি। হৌজিকী লান্দা মিলিটারী মশেল হাংনববুদি সিলি  
 লিয়ান হাংনবা হোংনবনা হেল্লক্ৰ। করিমদা যাওজদবা  
 পত্তত্ৰবা ইয়াল লৈজখিহবনি খজবা মণিপুরগী মীচম মশীং নাই-  
 দনা হাংখি, শিখি, যুম-কৈ পুঃমক থুদেক্ৰগা লানফম ওনখি।  
 উংকুয়া থখীৰমই। অপত্তবা পাওহবা ঐখায়দি কৰিস্থ ভৌ-  
 বিৰোই খজবা, রাজনিতি যাওহগ' গোভনমেন্টনা ওংপোংই  
 হায়বা গৰেস্থি অত্ৰু মুনবগী অপুদা ব'বটনি হায়বসি মী  
 খুদিংমক্ৰ হৌজিক্তি ভাব তানবে।

‘ଜୋବା’ ଅନ୍ଧାର; ‘ମିବା’ ହାସ୍ୟ; ଥବକ ଅଗ୍ନି ଅସିଦନ; ଢଗ ଢମାଳି ଅସି ଶୌଲି ।

মীওইবগী লুংলাই-য়াইফবা অমবোমদা অবা-অনং, খুদোং  
খীবসি, খুইদগী লিববা খুংলাই অনি অসিদগী ধোরকপনি।  
'পীবা' হায়াবা অসিনা অতোপ্পা মীগা মরি লৈনে। পীথোক-  
ধিবা, মতেং পাংবা, য়েন্নবা, সেবা, ধৌজাল, বাখল খম্ববা,  
লমচং ব্যবহার বাঙাঙ ফজবা খঙনে। 'লৌব'না কংবা. লৌবা.  
ছুবা, মুনবা, খোমজীন-তাশীনবা, কয়াহা, অপাহা অসিনা  
মশাদগীনি। কল্লকপা, মীহৌবা, ইথৌ-ইশিন নত্তে লৈথোকপা.  
লমন্, শিংনী বা, য়ানীংদবা, তুচ্চবনা. অতোপ্পগী মফমদা

পমট। মশানগী ফনবতা খল্লা মৌগী খুইদগী কডনবা  
 মাডননবা, চুঙাইতা গবনি। মসিদগী শেঙা খুমজা,  
 কদমসন, মৌহাংপা, লান থোরবই। অতোপ্পা অমহুনা  
 মৌগীদমকা ফনবা তৌই, ভগং অপুহা শাহিদা হবাও-তম্বান্না  
 টনা পালহল্লি। খুইদগী হাখল খনবা যাবা বাকম অমদি  
 চেসাইদেব কৌবা নিপা অমন অনিহক হুয়া জাপান্দা  
 এগোমোম থাখহুনা মরান লৈজদবা নিপা হুপী লাখ কয়া,  
 মমাগী তম্পাড়া কদিসু খঙজদবা মমাগী থোমজিংজরিবা অঙাং  
 কয়া, মমাগী গভাঁদা মুম্বা মঙাল উজবা কজ্জরিবা অঙাং  
 বয়া হাঙোকগী। নিপা অসি উসিদি সুক্ফ কবা উল্লরোইদবা  
 শোই-নাইববা কয়াগী আশ্রম লিংখহুনা ভগং অপুহুদা  
 শন্দোরকপগী ভাবতা সেবা কৌখেলকই। বস্তু'কর অমসু  
 কুনকুবা শতান্দীগী লোইরমদাইদা থোরক্কা। অহানবা পুলিগী  
 শরক্কা চুহুবা, অনিহুবা পুলিগী মতাং অসিনা চুহুবা চেসাই-  
 যাবগী থম্মোয়দা শোত্রবিবা লানফল্লি। কবহুনা চুমই মম্বান্না  
 খনবীগদবনি। মী অনি খেনবসি অনিমক চুমই হায়না  
 লোনবদগীনি। অঙকপনি অহানবা লাঙাওদা আমেদীকাসু  
 উম্মনসু অনিমক লান উম্মজগে ঈশ্বর খুৰুহা ডাক্কা। হাবনদগী  
 হেল্লা বেদ হৈবা মতম অহুদা লৈত্তবনি। অহুবু করিগী হিংচাবা  
হায়বীবনো! মতোমতা লোজবা মীংথোন নজা? খুংলাই  
 লৈবনা লান তৌনবা নন্তে। খুংলাই পুন্মক সমুহদা লংখ-  
 থবসু মীওইবনা মীগী মপোং পাখ্যা, লোই চকীংবা, লৈবল্লিবা

মীশিং অহু মুংহন্নগা মচা-মন্তুগী লৈবাক অমা শেম্মিংবা পুকচেল  
 অহুতনা খুহ্মনা শুহুনা খুজিন্না হোংতুনা অহুম মী হাংকনি।  
 করিগীনে? নাতোনগা, কীনগা, চাইকুংগা, খুহ্মগা কয়া  
 লাপ্রবগে খঙদবদগীনি। মীগী মরন-মখুম, লন পামইবা মৈখ.  
 মীগা মীগা চান্নত্রবা মৈখ. অমগা অমগা কিনরিবা মৈখ  
 লান ভৌদবা যাদে। গাক্কী, তোলতোই, চেসাইয়ার, মাদর  
তেরেসাগুম পুকচেল-খোইজেন, লমচং হোংদোক্কিবা মৈখ  
ইমুং-মমুং, সমাজ, জাত, পৃথিবী অসিদা খক শাস্তি  
 পুরকপা য়ারোই।

তাইবং মীনা অকবা সমাজ অমা পুরকে, ইনষ্টিটুসন  
 পুম্মক কহনগে হায়রবদি মাতুবু পুরিবা, মাহুদা য়াওরীবা  
 মী পুম্মক্কী লমচং, পুকচেন হোংদোক্কবনি। জাতি অমন  
 লৈখা তাবসি কদাম্মদগী হোঁরকপগে? পৃথিবীগী মমুংদা  
খুইদগী কজনা চাওখংপা মঙদা শেমগংকপা রোমান  
এম্পাইয়্যার য়েক্কবনা খুগাইবা নন্তে। যু থকপা ওক্তবা ওক্তবীনা  
 থল্লকপা মতমদা মুখিবনি। মফি য়াওদনা জগোই শাহন্নগা  
অহুম অথোনা যু থক্কনা কুম্মৈ য়েঙইঙেদা গোলশিংনা লান  
ভারকপদা মাঙখিবা সম্রাজ্যনি। অহুম অথোগী মচা মন্তুনা  
 লৈশাবী কাবগা নিনি হুয়ি ফাহুনা থম্মুরগা হাঙোকগী। রেপ  
 এঙ মদ'র মণিপুরদম্ম থুংলরে। অহুম অথোগী মচা মনাওনা  
 অফিসার কয়া নমহুনা বীল শাহন্নবা ফুবিরী। নেজুনা মী কয়া  
 হাংখি। নোংমৈ চীন্দোন্দা শেল কয়া লোঁয়ি। চহি ৩০ গী

মনোদো যুথকপা মী অমভ মৈতৈ জাতি মন্তদা লৈবমদে। যু  
 শীজিন্নকপ চহি ৩৪৫ অঙ্গী মন্তদা পাং নহাবোল লাইবিক  
 হৈবা, ওফিসাব কযা ময়ুদা লান্দাবে। মৈতৈগী যু পুন্নমক  
 নোবোক ওল্ল। চহি অমিসী মন্তদা ১৯৮১ ৬ অমিদা ন ব ৪  
 হেনোইন থাজিন্নকপা শেজাবা কযাগী মচা মন্ত পুন্নক লান্দা  
 থাবে। মপানা মচা হাংলে, মচানা মচা হাংলে। অউপোং  
 যান্দবগী মচা হাংপ থাংবে। কবি উপায় লৈ? মন্তদগী  
 মপান্দগী তেমশিংনবকই। শীন্নবকইবসি নাযোক বাগদবা কন  
 লৈবগে? হিচাং ফাওং ময়ুদা থক লান্দ দে। কৈ. নেং  
মচা নজগা মচা থক চ'দে? মৈতৈ মাধনব, মৈতৈগী বাথং,  
 মৈতৈগী বুকি, মৈতৈগী থবক অযোনীদা মৈতৈনা লৌথংথ।  
 নিজব থাজথে। কনানা কনবীনি। মণিপুৰ ডাঙলে। মণিপুৰ  
 নান্দে। জেনেল কযা, মেগাজিন কযা, বুকলেট কযা, লাইবিক  
 কযা অনাবসি ফনবা ফোংথ, তুয়েল পুন্নমকী ঈশিংনা মুক ওইবগা  
 ইহুনা তাকপনশ তনান তসি ফহনবা ওমলোই। ঈগী মোভ'দ  
 মাধোন্দা শোকইবা মশাগী অচুয়া পুন্নমক অসি লোইনবা হায-  
 দোকপিবদনা অনা লাইকোকপা ওইগনি। চহি ৫০০ গী মমাউদগী  
 জাতিগী ওইনা তাক-মাডহনবা কযা, মথং মথং ওইনা লোনগী,  
 ময়েকী, কলচরগী, শেল-থুমগী, বাজনিতিগী কিস্তী খীবকি।  
 কবলা জাতি অমা ওইবা ওমগনি, থল্লুবদা জাংকী মচা নহাবোল  
 কযাদি মমিকী পিবাং কংথাবে, ঈথেং ওইনা শিশুবা। থাইদগী  
 তমথিনা চংথবা জাতি অসি হৌজিক্তি বা ডাঙজদবা তমথে।

মচানা রা ডাউবদা 'মমানা ইমাগী ইবংধে তুমিন নৈষু'। নুপ' থোকখিবদা নুপীনা 'থোকপীখুগনু'।

চাম্মা থোকা ওল্লববস, মরৈবাকনতদা মীবৈবাকচা ওল্লবদস  
 “কোকসু খুগ ইবিংর হদি নাম অমুক্তদি শোল্লবা” হাযবগী থাক্তা  
 লৈবে। অসি যৌনা চখখিবসি কদিগুয়া খবা লানখুববা !  
 বহুবীবা মতম যৌনে। মনুংদগীসু মপান্দগীসু যেনীংদবা অমা  
 পোকহল্ল। ঐথোয অসি ঐথোয ওইরিববা ? ঐথোয ঐসেন  
 হাংনবে। মসি অশায়-রাফম নত্তে। পোলিতিসিয়ান, ফিলো-  
 সোফার, ইকোনোমিষ্ট, লোযিয়ার, দেনাগোগ কয়গী অচেংপা  
 রাখল চিন্জিবি। ইজাতিদা শীংনরকপ, মনুং অমতং মপানগী  
 হেজিন্না লেং লোশিল্লকপহু থিংহৌবদি, অদুগা ঐথোয়না ফংফম  
 থোকপা কযা মাংহেল্লদি জাতি অমা ওইনা হিংলোই, পুম্বুং  
 মুংখিগনি। জোনষ্টোন সাহেবনা মণিপুবদা লাকপদা নহোলদা  
 লৈরগা মহারাজদা মাহাক লাকই হাযনা তাকই। মহাবাজনা  
 ওকপীহবদা মহ ক্রা হাং, “মণিপুৰগী নিংথৌনা ভিক্টোরীয়াগী মতং  
 শিন্দুনা লাকপা ঐব-ওক্তু বদি ঐ হনখগনি, ইফান চঙলরোই।”  
 “ঐনা ফংফম থোকপা অহু কদোইডেন্স থাদোজোই” হাযবদা  
 মহারাজনা ওক্তুনা পুশিনখি। ঐথোয়গীদি ঐথোয়না ফংফম  
 থোকপা পুয়মক মীডোন্ডা পীথোকই। “I shall never  
 sacrifice what is entitled to me” বৃটিশশিংগী  
 নেশনেল কেরেত্তরগী মথক্তা মানা লেপখিবনি। বেঙ্গলী মচা  
 অমনা থবক হফবা অমা তৌখলকপদা ময়াম চঙতুনা শৌগুৎলি।

মহাকী মকন্দা জাতি অসি হিনবা লাকৈ। “গৌৰাঙ্গবু কৃষ্ণী  
অবতারনি” বেঙ্গলী পুন্নমক্কা জগৎ অপূষদা শন্দোকই। শিথবা  
সুবাস বোস ওসি ফাওবা শিন্দনা হিঠে হায়না মুক্তি লাংহনবা  
ওই। ঐখোয়গীনা খজিকুং থদক তৌজরকপা মী অহু অঙাওবা  
শেষী, পুন্মাও নাংহনবী অহুনা পূন্না শিনিহবা তাবনি। মী  
অমা ফাওবা যোকথহুনা, মাগী মকন্দা জাতি অসি হিন্জবা  
যানবা শীনবিদে! মসিদি জাতি অনিগী কেলরনি।

The stigma of shame incurred by cowardly submission cannot be effaced. The poison thus entered, into the blood will be transmitted to its posterity and will undermine and paralyse the whole generation. On the other hand even the loss of liberty after a sanguinary battle, is a nucleus from which one day a new tree will draw firm roots.

মীকিথি অমা ওইনা হেক্কা চঙখিবদা পোক্কপা ঠিকায়বগী  
নাগ, অহু মুখংপা থক যাদে। ঈদা অহুন্না চঙখিবা হু অহু  
ইচা ইশুদা চঙখি। অহুগা মতুংগী মীরোন অহু লৈখা তাহলি  
অমসুং পথ-শিথহলি। অহুগা ইহং নাইহং তারবা লানফন্দা  
নাংতহা মাঙলবসু মাতুমক্কা থরায়গী ওইনা পাঙ্গল মচা ওইহুনা  
নোংমদি অনৌবা উ পাখী অমা অচেংপা মক্কা, মরা চিংখলকনি।

Is there anything fundamentally wrong in Manipur? The reply will be made in a book.

মথকী হাফম থরসি খাইদগী লুবা মকুঙইবা নিয়মদা মণিপুৰ  
লানথবনি হায়বসিগী খুদম থরা পীজবনি। জাতি অসিগী হান্না  
লৈজ্জৰগা জাতিগী অকৰুবা নিয়ম অমন্ত জাতিগী লেফেচুবা লমচং  
(National character or national discipline)  
না যুযুক্ষ ওইরগা মণিপুৰ অপুণা অমুক হান্না এডুকেশন পীবা  
তাই। নহারোলগীদমক মতুংগী মীরোনগীদমক ঐথোয় পুন্মক  
হিম্নিসি। বি-এডুকেশনগী থবক কয়া লৌথংনি।

### ফিলোসোফী ওব এডুকেশন :

এডুকেশন হায়বদি য়োকপীবা, নোয়পেলহনবা, য়োকথংপিবা  
অমন্তং লুংদা লৈবা মতিক মঙাল পুন্মক পুথোকপীকপনি।  
এডুকেশন হায়বসি পুলিগী শেমশাবনি অমন্তং মী মহাক অহুনা  
নোংজগে থজবা থবক্তা পুলিগী ওইনা মই য়াজনবনি। এডু-  
কেশন পোকপদগী হৌরগা শিৰবদতা লৌইবনি। এডুকেশন  
হায়বসি পুলিমক্ৰি।

পুন্মকী ওইবা অমন্তং অযাশ্বনা য়ানবা ভাবতা হায়বদি  
এডুকেশন হায়বসি মকু ওইথুবা নিয়ম থরগী ওহুনা হৈশিংবা,  
জ্ঞান, ফৈ হায়না থঙবা, ফীদম কয়া তানশিঞ্জরগা সমাজদা  
চান্না, লৈতানা লৈজ্জবা য়ানবনি।

অমনা এডুকেশন হায়বদি নহারোলগী চাত্থং রাখন্দা  
(aspiration) কৃপা য়েংছুনা লৈবীবা অমন্তং লৈখাইতানা ল-  
জিংবিনবা (directing) অহল্লোনগী ওইবা মীচঙ-মীথায় কোঁবা



লৈতবা থবক কয়া ওইনা নোহীতনা মথোয়দা নিতিগী পাজল  
অমা পীনবা অতুগা ( পাজল ) অতুমক মচা মন্ত, নীরোন মথ  
মথং চথখিতনা মথোয়গী পুঞ্জিং, হকচাং, নিতিদা মপুং ফাইববনি ।

অতোপ্পা অমনা এডুকেশন হায়বদি স্কুল অমন্তং স্কুলগী  
স্বাস্থ্যদগী লাকপা কিভম কয়ানা পীঠকপা স্টিমুলেচন (stimulation)  
অহুনা মী-মী অতুদা পাল্লগা থোরকপা (resulting from  
his responses) মহয় (result) অতুদগী পুলিচুপা চথ-  
রকপা অহোংবা, শেখোদোক শেমজুন ভৌজবা (modification),  
চান্ন-সান্ননা চকুবা (adjustment) অহুনি । এডুকেশনগী  
দিফিনিসন মশীং নাইদনা লৈ অতুব্ মথক্ত: পীঠবিবা ২/৩ অসিনা  
মপুং ফাবা ভাব, অমদি পীঠবনি । কুপা নৈনবীৰগা হোজিকী  
ডাক্তর, ইঞ্জিনিয়ার, লোয়ার, এম, এ, কয়া অসি এডুকেশন মপুং  
ফানা ফলবনি হায়ববসি চানবরা অমুক্তা য়েবীয়ু । জ্ঞানগী  
লোঙথোকপা মশা খরদা খরমথৈদি খঙজ-হৈজব্রে হায়না লোন-  
রবা এম, এ, নজগা ডাক্তর অমা হায়বসি—মহাক অসি অঙাং  
অমন্তম যোকপিরবরা (rear), চাউনবা যোকথংপীরবরা  
(brought up) হকচাংদা চঙবা পোংশক পুয়মক সাস্তনা পীতুনা  
নোইপেলহলবরা (nourished)? মন্তুদা লোঙুনা লৈরীবা  
তেলেটে অমন্তং ফেকল, টিঙ্কিং অতু স্তুদগী পান্দা পুথোকুনা  
অয়োবীদা চাওখংহলবরা? মপুলিগী মহৈ য়াম্বা শেমশাহলবরা?  
অশিংবা সমাজনা য়ারবা অমন্তং উরু তারবদগী ফবা জ্ঞানগী ওইবা  
মকুওইবা নিয়ম কয়গী ওইবা হৈশিংবা, মাতুব্ কৈ খঙবা,

ফিদমনফম ওইবা পুন্নমক ফংলহুনা মীণী, মীনা, মীণীদমক্তা শেহা  
সমাজ অনদা লৈজবা য়ারবরা ? অহন-লমদা শীনবীহুনা পীরকপা  
মোরেলগী এডুকেসন অহ ফংজহুনা পুন্নিং, হকচাং, অধ্যাত্মিক  
অয়ৌবীদা মপুং ফাজরবরা ?

স্কুল অমহুং স্কুলগী বাংমগী ফিভম কয়ান! পীরকপা ঈহো  
মাগা চান-না চচুবা য়ানবা মশাগী ওইনা হোংজবা, শেন্দোকচনা  
অমহুং চান-না চচুবা য়ানবা চুথরকইবরা হায়বসি হুংবা তাবনি ।  
'হোই, মাহুমক তৌজৈ'—হায়রবদি মহাক অহ এডুকেসন ফংলে ।  
মাগুহা এডুকেসন ফংবা মী অনি অহমদা লৈজরবদি ঐথোয়গী  
লৈবাক অয়ৌবীদা চাওখংপা ওমলগনি । নহুবদি স্কুল শিরে,  
কলেজ পুমলে, ইউনিভার্সিটি লাইইয়ে চংথ্রে হায়বা অসি চুন্নবরা ?  
অহবু অনুক থীনদি লৌবিনু, চেপ্ত মোদিফিকেসন, এক্সট্রামেন্ট  
হায়রিবনিনা ঐথোয়গী ফিভম পুন্নমক্তা কন্নি তৌসিগে হায়বা  
থন্নগদবনি ।

শিথরক্লবা জাতি অংগী ধর্ম, সমাজ, রাজনিতি, অর্থনিতি,  
লমচং শাজং, জাতিগী নিয়ম, চংনবী কয়াদা অমুক হুনা এডু-  
কেসন পীরকপা মতমদা অই-অশিং কয়ান, জাতি অহুদা লৈরিবা  
মীপুম খুদিংমক মান্ননা খুংশন্ননা চংমিন্নগদবনি, থবকহু তৌমিন্ন-  
গদবনি । থবক অসি মহয় য়ান্নবা হকচাং কবা অমহুং পাজল  
কন্বগী এপিদমিক অমা মণিপুর পুন্না শন্দোকপনা ইহানহানবা  
থবক ওইগদবনি ।

ময়ামদা, ঐনা অহানবদা নিজগদবা হায়ববু— ইকচাং ফবিসু।  
জ্ঞানগী, নিতিগী জগৎপু কোকথোংনাহুনা পুরিবা অহু ইকচাং  
ফবনি, ইকচাংগী পাক্সলনি। ইকচাং মাংনা জ্ঞান তান্‌বদি যুফম  
য়াওদনা সাং হৈবনি। মশা ফবুনা, পাক্সল য়াওদনা লাইনীংবদি  
কদোঁদেদনু লাই ফবদি লায়বদনা লাইদা লংজবনি। পাপ চেনবা  
মবান লৈবা অয়াগা অনাবা মীনা নমই। লানখিবা, পাপ কয়ানা  
ইকচাং মাংহননি, নাবনি, শোনবনি, মতম চাদনা শিবনি।  
অতুদি ইকচাং ফবা হায়বদি করিনো :

অনাবা চঙহন্দবা অখা কনববু ইকচাং ফবা কোঁই। অহানবদা  
থরায় পুনা ইল্লি পুন্নমকী পাক্সল অমহুং মশা ফববু খঙনৈ।  
অনিগুবদা ইল্লি পুন্নমক অসি চান্ন-চেননা কায়নবা কোঁবা লৈতনা  
পুন্ন পুমিলবা থবক পুন্নমক অহুবু খঙনৈ। অসিগুয়া লন অসিবু  
মী পুন্নমক ফবা য়াও ? খাইদগী মরাইবক খীজবা ইল্লি থরা  
শকফম হোংনা শোকজবা মীওই থরা নস্তনা পুন্নমক ফহনবা  
য়াই। মথোয়সিনু কুইনা পুলিহনবদি চেকশিগুরগা য়াই। য়েবীমু!  
করিগুয়া মফম অমদা, 'করিগুয়া কালদা অমুক্তা ওইখিহিবা মওন্দা  
খাইদগী মপুংফানা অমগা অমগা মরী লৈনবা (reciprocal)  
অতুগা খাইদগী ফজনা মপুংফানা (complete co-operation)  
পুন্ন চংমিলবা থবক ভোমিলবসি ইকচাংগী মশেম (human  
system) অসিদা ইকচাংগী থবক্তা অমহুং ইকচাংগী চখরিবা  
খোঁঙক্তা (functioning) উংলি, পৌরিবা খুদম (example)  
অসিগা মান্নবা থক লৈরোই।

হকচাংদা চঙগদবা পোংশক অফবা মথে হকচাংগী শরুক  
 খুদিংমক্তা যৌখিনবা মান্ননা য়েল্লনী, অতুগা হকচাং অসিদা অনাবা  
 অমা হেক ফাওরকপদা নুংঙাইতব্ হকচাংগী শরুক খুদিংমক্তা  
 চিখদনা মান্ননা শন্দোরকই। অহানগী খোংচং অসি লেঙদনা  
 থন্নবা, অতুগা অকোঁনবগী অসিনা চংহন্দনবা অমসুং মাংহংবা  
 (১) তুল্লনবগী থবক, (২) শ্বর হোঁনবগী থবক, (৩) ঙৈ চংহ্যাক  
 চেনশিনগী থবক, (৪) ফড়-হোঁদি পোকলকপত্ পুথেকথিবগী থবক  
 ফজনা তোঁহন্নবা কল্লা ইন্শিন্গনি অমসুং অয়ৌবীদা নৈনগনি।  
 (৫) পুক্রিংনা হাংলি, পুক্রিংনসু শাগংলি। পুক্রিং অসিগী ফিভম  
 থাইদগী ফজনা থমগনি।

অয়াস্বা মীনা অসুয়া থল্লি - করিগী হকচাং ফবা! করিগী  
 শাজেন? চাকসু চাক্লুক অভম নোংমদা চায়। ফমুংদা কুন্দে।  
 লাইহোঁসু হোঁদে। থবকসু সূম তোঁই। শাজেন তোঁদবা, মশাগী  
 ঝাখল থন্দবা মশা ফবা য়ান্না লৈ। মশাগী থন্দবা মী চহী ১০০  
 পুনশিবা য়াওই। অতুবু ময়াইবক ফবা মী থরা নাশ্বেকথবসু  
 অয়াস্বা অতুগুয়া মীত্ মরক মরক্তা কোকটীকপা, পুকথিনবা, দাইয়িয়া,  
 লাইহোঁ তোঁদবা য়াওদে। শাজেন তোঁদবা মীদি খুজ্জংগী মথক্তা  
 চেল্লিবা ঙৈগী-শরুক তরুকাঁ অমতা খোঙপাক্তা চেল্লি। মসল, মসলগী  
 কোনতোঁর নহা ওইনা লৈগদবত্ মাঙলকই। মগুণ, ময়াই কাবত্  
 সূম মাঙথি। মসল পুন্নমক ফত্ৰাক ফত্ৰাক লাউরকই, পেংলকই  
 অখাঙকনবা মাঙথি। মসিনা মপান্দা উবনি অয়াস্বা মীনা উবা  
 ফন্দনা ইল্লি অমসুং গ্লেণ্ড পুন্নমক মসল হেক শিজিন্নবদা থবক

তৌবা হৌই। থোপ অমন্তং মরী-মতাং পূম্নমক ঈ অনৌবা  
 লাকপা অতুদা অয়েবীদা কান্নবা ফংজৈ। মসল, অতুনা শুপ-  
 চিনবদা ঈ পূম্নমক মসলদগী পোকখি, হেক কোনথোকপদা মসলদা  
 চেনশিল্লী অতুনা মসল অচৌবা ফৈগন, কপ্পাক, নঙ্গন, চনীং  
 অসি হেক শিজিল্লবদা শুপচীনখিঅুনা লমজেন চেনবত্তম ঈ অতু  
 হকচাং অপূদা চেনখি অমন্তং চেনশিল্লকই। ঈ অতু থুনা যাউনা  
 চেল্লকপা অতুনা হকচাংগী ফড-হৌদি পূম্নমক পুথোকখিবা ইল্লি  
 উনশা, কিদ্দি, বাউয়েল, থুনৌদী থবক হেংগনা পাঙথোকপা  
 উই। অতুগা সারকুলেনসনগীদমক শাজেন্দা, 'প' অভম চউই।  
 পফ = ফ-ফ হেন্দোকপা। পাণ্ট = ভইত্তম, হা-হা হোনবা,  
 পাস, পায়ার = ভমার-থোকপা। অতুনা হাট', লংস, আট'দী, ভেনগী  
 থবক হেনগংনা পীতুনা শাজেন্দা, লমজেন্দা সারকুলেনসন হেনগংহল্লি।  
 স্বর হোনগী ইল্লিশিংসু মশা ফগংহল্লি। নিভর অমন্তং পৈন-  
 চিংবা মশা ফগংহল্লি। মথং মথং গ্রেদ, হেনগংপা শাজেন  
 লৌথৎলকপদা হকচাং তু-ডাইবা ফাওরকই। ইল্লি পূম্নমক মশা  
 ফগংলকুনা থবক থুজিল্লা অনন্তং হেন্না পাঙথোকহল্লি।

শাজেনবু থওইড্রবা মী খরগী মন্তুদা মরাইবক ফবা খরদং  
 নাথোকচত্রবন্ত অয়াস্বদি ব্রদপ্রেসর, হাট' দিজিজ, কিদ্দি, দিজিজ,  
 কেল্লর, পেরেলাইসিস তৌতুনা হিংবসু হিংনিংড্রবা শিবতু কিবা  
 মী ভাক্তা অরাবগী, অকিবগী ঈপাক্তা ওসি তারিবা উবিরিনি।  
 চিক্কাক্তা মানশিনবা, মচু-মরাং শওবা বেকরীগী চিক্কাক, আচার,  
 মুসশা, চা, কানি, গজ্জা, অফিং, চেং অপুয়া, হরাই সূমচাবা,

কাছার, সিলেটকী অপূৰ্ণা ঙা অতেকপা মরক অসিদা হিংবা  
তারগা হকচাংগী খল্লবদি করল্লা হিংগনি ?

ঐথোয় অযাখনা খাইদগী থীনা লানবসি অনিনি—অমনা  
হকচাং ফনা পোত্কপা মী অতুনা অতুম ফতুনা লৈরগনি খল্লি ।  
মশা ফতুনা হৌরকপা মী অতুনা মশা অমুক ফররৌই হায়তুনা  
অশিবগুম লৈ । অহানবগী রাফম অসি মাঙহন্নবা অকোনবগী  
অরানবা ! রাখন অসি চুমথোকপা অতুনা মশা ফরিবা মী অতু  
মশা অতুম ফনা থনা ওল্লবা, অকোনবগী মশা ফতবতু মশা অমুক  
হল্লা ফগৎনবা . হোৎনবদি অরৌবীদা লৌখংলগা মশাদগী ওইনা  
কান্নজবা লুঙাইজবগী রাফমদা লৌইবা নতুনা মচা-মঙগী মশা-  
মউ ফনবা লুঙাই রাইফনবা লীনবীবা অমন্তং ফংজনবা মাথোয়ল  
তস্বীবজ হকচাংগী মরমদা পীবা শিক্ষাগী অপামনি । পুলি হায়বসি  
মফম-মরার খঙদবা মথোঙ ভক্তবা পবেং পরেংনি । যান্না পৌবা  
অমন্তং তরাইবা খক যাদে । পাক হেক হোংদোকপা যাদবা  
নাইতোম তাবা লানথেন্দ্রবদি যাদবা ফিভম কয়া যাওরকই ।  
ইশা, ইশাসু নাইতোম তাবা, পুন্না চংমিল্লবা যাদবা মশাগীদা ওইবা  
মচং মঙংসু লৈজৈ । হকচাং অমন্তং পুত্ৰিংগী লৈজবা পাঙ্গল  
নজগা ঈন্তনশিং অতুনা যান্না লায়না, চাং অমদা মপুংফানা তিল্লজরগা  
থবক তৌমিল্লতুনা ঈংথ্রবা ফিভম অমদা লাকচবা অতুদবু মপাম-  
জবনি । অরানবা হায়না লৈরিবা .মথে হকচাংগী শিক্ষানা  
চুমথোকপা ওই । হৈনবী লায়না শেষই । অরাবদি ফন্তবা  
হৈনবীনা অতোপ্পা কয়াদগী হেল্লা লায়না শেষই । ফিজিকেল

এডুকেশন্স অহানবদা হকচাং কবগী হৈনবী অসিদা তহী। অহুগী মতুদা নিতিগী শিক্ষা পীবনা হেক পামজদবা হৈনবী পুন্মক মথং মথং খাদোকপা তহীগনি। অহুগা মী মী অহুগী লৌশিনবা ওয়া পাক্সলদা অচুয়া মরৈগী হৈনবী (right living habits) কয়া অহু পীবিননবা শিনবীবা, অহুগা মাহুস্ত তহীরিবা। মী অহুদা লোইবা তৌদনা মতম কুইনা হৈহৌনবা অহুগা মখোয়গী মতাং খোকপদা মী মী অহু তহীরগা মখোয় মখোয় অহুগী মচা-মস্ত অমসুং মচা-মস্ত অহুগী মচা-মস্ত শুখাংগিন্দা অমুম যৌধিনবা চখহনবনি।

হৌখিবা লাগাও অমসুং মাহুগী মতুগী অবস্থা পুন্মক ফেলগা। হকচাংগী মরমদা তমশিন্দবা যাদে হায়বসি ফজনা তাকথে। চুয়গী চাংচহা লৈবা হকচাং করিবনি হায়বসি যান্না তাখহবা মঙনি। ফিজিকেল এডুকেশন্স ফজনা শেমকপা মী অহুদি— অহিংবা, হিংনিংবা, খবক ওহুগী পাক্সলনি। খাক হাইগংনা চাংচং অমগী ষ্টেন্দারদা হকচাং ফগংহল্লকনি। চাংবা অমসুং চবাহেনবগী মরমদা ইরিবা লাইব্রিকনি। চাবগী মরমদা হায়জররোই। অহুন-নদি ওইরগা চাবদা বাংলগা, চাবা বাংপগী লায়না টি, বি, জে অকবা, চাবা হেল্লগা ব্রদ প্রেসর, হাট' দিজিজ, কেলসর, চাবা চুয়গা চহি শাংনা পুলি। অহুনা চপচানবা মও অমদা অহুয়া চংপিয়ু, “অমুকী চরাদা নিংখৌ অমগুম চাবিয়ু। চাকলেন্দা যুবরাজ অমগুম চাবিয়ু। জুংদাংগী চরাদা কাংগালি অমগুম চাবিয়ু”। ঐখোয় অসি ঐখোয়না চাবিবা অহুনা ওইরকপনি।

(LXXXVI)

ইহঁৰবাক মচাগী মফমদা নৌহোনা নিংশিংজরি : মৈতৈ  
হায়বা জাতি অসি লাইগী ওইবা গুণ থাদোক্তনা লাকপা লাইগী  
মচা মন্তুনি হায়না মীপূম খুদিংমক্কা খঞ্জবনি । য়ুম অমা শাজ্জৰগা  
মানা নিংজরিবা লাইনিংথৌগী মফমদা কংথোকচৰগা লাইনিংথৌগী  
থৌগল ফংজবগী ভাবতা লৈজবনি । মানা নীংজবা লাইগা  
থানদনা লৈজবসি মৈতৈদনি । মাগী ইংখোলদা থাজ্জবা অমসুং  
লৈজববা পোং অতেক-অনৌ পূম্মক মৈগী ওইবা মৈশা অমতা  
লাংদ্রিঙেদা লাইনিংথৌদা কংথোক্কা থোংহুনা চাজবনি । অথোংবা  
কংপা যাদবা লাইদি মৈতৈ ঐথোয়গী লাইদনি । চহিগী অহাঁবা  
মুম্বিত্তা সনামহীদা ওমু কংলগা ইয়ুং অদ্দা লৈবা নী পূম্মকী  
মমিংগা চান্ননা অননমদা ওইনা ঙ্গিংদা থাদোকই । “তাইবঃমীনা  
হাত্তুনা চাথোকখুগদবা ওমু নহাকপু ওসি ঐনা থাদোক্তনা ননীং  
তোঁনা মুংডাইনা চংহল্লবনি । মাত্তুগুয়া ঐগী ইচা (দিং) সু  
(ইন্তু ওইৰগা) ইন্তু নংদোঁনা ননীং তনজবা, মুংডাইবা পীন-  
মৰ্ডি”, হায়না মীপূম খুদিংনা চহি হৌবদা মনীং তন্নবগী বৰ, থাদোক-  
পিবিবা জীব অদ্দদগী নিহৌই । মমা মপাবু লাইনি হায়না খঞ্জবা,  
মচা-মন্তু, মমা-মপা, লৈবাকী মথায় থাবা ওম্বা, পোকপদগী শিবা  
ফাওবা শা-লানগী মঙং কয়া নৈনহুনা লৈবা অমসুং তমজবা,  
নোংশাগী শাবান্না মসলনা যোম্বা জাতিনি । মীগী মথা পোনবা  
ঙলক্কা জাতিনি । বৃটিশনা পৃথিবীগী শক্ৰক অহুমগী অমা  
জয় তৌখু বদা, অকোয়বা লৈবাক পূম্মকী মতেংনা লান্‌লম অহুমদ  
লান তারন্তুনা লান্দা অম্বুং মায়থীবা ফংখি । অদ্দু নীংতম্বগ



## (LXXXVII)

চপ মান্ননা লৈজ্জবা ওমৰি। ইণাগী কনষ্টাটাসন শেনজ্জবা ওমৰি।  
চহি লিংশি কুণগী সিভিলাইজেন্সন লৈবাকনি। চহি  
লিংশি অমগী মজুদদা মরক মরক্তা মচ-মন্তুনা মমায়দা তিন  
শিংচিল্লিংবা মঠৈবাক মজ্জাতি মাণ্ডনবা তৌবা খরা খরা পোক্তকই।  
মাতুদং লৈতনবা লৈবাক হৌদুনা মাতুগুহা মী পোক্তনবা লাই  
নিংফন থোকই।

হৌজিকী মতম অসিদা পীৰিবা এডুকেশন অসিনা জ্ঞান  
অমসুং বিজ্ঞানদা চংখু. লমচং নিতিগী রাফন রাওখিছে। লমচংতনা  
থাইনদি সমাজ, ধৰ্ম্মগী অপূনবা, পদম-পৰাদগী চংনবী জাতি  
অসি হিংজবা য়ানবা পননা মকু ওইবা য়েংজবা ওমই। হৌজিকী  
সিভিলাইজেন্সনগী অনৌ অনৌবা শকফম কয়গী রাফনদা ইৰ'করে।  
হৌজিকী লায়নাদি সিভিলাইজেন্সি। সিভিলাইজেন্সনা মী মশীং  
নাইদনা মুংহনত্ৰে, জাতি কয় কয় কেমহনত্ৰে। মরমদি অচুয়নি  
হায়বা অমগা অয়ানবা চামা চামগা লোয়নবা চংমিলৈ। ছাত্ৰ  
ওইরিঙে ইজাতিগী ত্ৰেদিসন্দা জাতিগী ওইবা লমচং-শাজং, চংন-  
নিয়মদা ইণা, পুৰিঃ অমসুং ধৰায় নিতিদা মপুং ফারে হায়বা  
খংজববা মতমদা অতুগা এডুকেশন কংজববা মতুদদা সিভিলাই-  
জেন্সনগী রাফনদা রাখন খনবা হৌগনি। ইজাতিগী ফিজেং-চাকচা  
খাদোক্তনা মৈতৈ মচানা ভৌরোক ভৌবা ফিজ্ঞান শেঙুনা থোরক-  
পদা মীঠৈবাক মচাশিংনা "মথোয় অসিবু নিংথৌ মচা ভাক্তরা"  
ঐডোন্দা হংবা রাওখি অমসুং হংনবা রাফনি। হৌজিকী মীগী  
ফিজেং-চাকচা তমউবদগী মৈতৈ মচা পুন্নমক কুলি অমনবা ওনত্ৰে।

## ( LXXXVIII )

খুদে অমা শেভুনা থোকখিবদা মীনা য়েনবদা নোংশা মানবা  
মৈতে পাখংনি । উসিদি মহাওনা মথুং-মপান থোমজিনবা, পুস্তা  
মবম কাবা নহারোন ডাক্তা ডায়থ্বে । তঙকপা ফনা লৈখা  
তাথ্বে । সাহেব শানবা হোংনবদা মৈতে ওইবসু তোক, সাহেবসু  
যৌদা সেকেনহেন্দগী পোসাক্কা হোংনবদা যোংজাও ওল্লৈ  
( Apping ) । কুচু কুমেদ য়াওত্বে, হাওবেক কারে ।

মসি কোরবা উপায়দি শুগুগী “ক্ষনিমিহ সদসঙ্গ সঙ্গতি  
বেকা ভবতি ভবানে তরনে নৌকা ।” : ‘উহাক্তং শংবদা সাধু-সঙ্গ  
তৌবনা সংসাংগী অরা-অনাগী সমুদ্র অসি লাম্বোক্তবা হিনাও  
ওইগনি ।’ জগৎ অসিদা সাধু পুৰুষ কয়া থিংগা রাগনি । অফবনি  
হায়না হৌজিকনক বেয়া অনতা ডমলোই । চহি কয়াগী মনাঙদা  
শিথ্ৰবা মথোয় অতুবু ফৈ হায়না ওসি লোব্বা মী চানা চনি  
তিল্লবিয়ু । মথোয়না তৌরস্থা থবক, মথোয়না ইরস্থা লাইদ্রিক  
মথোয়গী পুলি মুন্না নৈনগনি । হৌজিক্তি বুদ্ধ, কোনফিউসিয়স,  
হামুরাবী, নোজ্জস, সোক্রেতিস, প্লেটো, এবিস্তোতল, এপিক্যুরিস,  
জ্জেসস, মোহোম্মাদ, থোনাস য়ুব, লুথার, বেকোন, ডোলটাব  
নিউতোল্লচিংবা কয়া কয়ানা ইরস্থা লাইদ্রিক পাবিয়ু । মথোয়গী  
পুঙ্গিগী বারী খঙজিনবীয়ু । শীরাং, শ্রীকৃষ্ণগী মথোঙ ময়াদা  
নিতিগী ওহাক্তং কয়া তবীয়ু । ফিলোনোফার, হিন্তরীয়ান কবি  
কয়া তিল্লবীয়ু । মথোয়না তত্তনা পুঙ্গিগী লমজিং তাকপি-ভস্থিরকনি ।  
পুঙ্গিগী চিৰবা মতমদা মথোয়না শোয়দনক অরানা লাম্বোক্তবা  
লম্বী উংপি কনি ।

জাতি অমণী ওইনা ঐখোয়গী ইত্তুণ কয়া লৈজ্জকম থোকই ।  
 নীলুংগি খঙবা, মশাগী ওইজবা থাদোকপা, তৌবিনল খঙবা,  
 ঐখোয় ইশেন লুংগিনবা, কল্লক য়েংখীনবা লৈনদবা, অক্কা  
 তৌরকপা মী অত্ৰবু থাগৎ-শৌগৎগিবা, মীবু ছনবা চৈদি না-  
কোইননা মশা থাগৎপনি । “নংনা ডাঙইবত্ৰ ঐদি যাদে । অত্ৰবু  
 নংনা মাত্ৰ ডাঙজবদা থিংবা যাওরবদি ঐনা থরায় থাবা মথৈ  
 নংনা ডাঙজবদা ডাঙজনবা লম্বা পাগনি” হায়না ভোলটিয়ারনা  
 হায়থি ইরৈবাক ইজাতিবু লুংগিবা গুণ কয়া অসি লৈগদবনি ।  
 মসি পুয়মকী মথক্তা মরু ওইবা গুণ অহমদি জাতি অমা  
 ওইনা থনদবা যাদে ।

(১) অচুম অরান খঙনা চংপা (Justice) ।

(২) মহৌগাগী নিয়ম কায়দনা নিতিগী ওইনা ফকম থোকপা  
মামনা পীবা (equity) ।

(৩) করি থোক্কা যাই হান্না খল্লগা চংপা (prudence) ।  
 অহম অসি মাঙথবদি লৈবাক অত্ৰ মাঙজবনি । শলোক্কা  
 ইরুবগী মহত্তা খুদম মচা ১/২ দং পীবনা কাউদবা হেনগনি :  
অচুম, অরান, রায়েন অসি জাতি অমা হিংবগী মিটারনি । মরান লৈবা  
 মীহাংপা হুরানবা মৌগক অত্ৰ ইচানি-ইত্তুনি হায়না কল্লনবা, জগত্তা  
 মরান লৈজ্জদে উৎনবা লাক্কা মীওইনা অচুম-অরান খঙবা নন্তে ।  
 মীপুম খুদিং অরানবতনা মায়থীবা পীরক্কা, অচুম পুয়মক  
 থাইদগী মাঙনবগী শককম লৌরক্কা, অচুম বিচার লৈজ্জবা, ঐগী  
 নীগী ক্ষেত্ৰনা চংলরক্কা হাংন-থিল্লা, লৈবাক কায়বা লাক্কা

লৈতে । অচুম-অরান খায়বসি জাতি অমগী থৰায়মক্ৰি । তাক্‌ইনগী  
মিচঙদা বিপন্নিক থুগাইনবা লানহৌবদা ফাদনা বিচাৰ তোবদা  
বিচাৰপতি ওইরিবা মাক্‌স জুনিষস ক্ৰটসনা মহাকী মচা অনি  
অহু লালহৌবা যাওক্ৰে লাল্লনি হায়না লাউথোকই । দণ্ডি  
পীৰকপা মতমদা বিচাৰ তোফম অহুদা মচা অনি অহুনা লেপুনা  
লৈরিবা মফন অহুমক্ৰদা হাংলু হায়না ভকুম পীথি । মচাবু  
হাংপহু য়েহুনা লৈথি । জন্তীষ হাযবদি মসিমক্ৰা মচা মীচা খায়দে  
আইয়া শোকপা মী অহু অহুম দণ্ডি ফজবনি তাকই । থুমিৎ-  
খুদাংগী হৌরকপা মীনা মাসি য়োনা চড়াশনবা থক ওল্লোই ।  
মথোয়দি মচানা মী হাংলুববসু দিখর অমতং লৈবাক্কা লীংনরক্‌দবনি ।

অমনা মহৌশাগী নিয়ম থুগাইদনা নিতি ওইবা ফফম থোকপা  
অহু মান্ননা মীচঙ-মীখায় নাইদনা পীবা ( equity ) । ইরৈবাক  
ইজাতি মাংবা তারক্‌বদা কন্ননবা, য়েক্‌ববা ওইনা লৌফম থোক্‌বদা  
ইচা-ইশু থিগদবা নন্তে, য়েক্‌বনা য়েক্‌বনি । মরৈবাক কন্ননবা  
লাক্‌বকইবা ঐগী য়েক্‌বসু ইরৈবাক্‌দমক ওইমিল্লবা মক্‌পনি ।

কোরিওলেনস কোঁবা জেনেৰেল অমনা লৈবাক কয়া জয়  
তোহুনা কোঁ-চেঙ, লন-থুম কয়া থোমহুনা রোমদা পৈশিল্লি ।  
চহি অমদি চাক য়ান্না তাঙদনা বানরবা মতমদা রোমগী শ্ৰেজ্ঞানা  
পৈরিবা চেঙ, গেহু অহু লৌহুনা চায় । কোরিওলেনসনা শেল  
খর খরদি গোভৰ্ণমেণ্টতা পীথংলু হায়ক্‌বগীদমক মহাকপু লৈবাক  
হৌদনা রোমদগী তাহোক্‌খি । কোরিওলেনসনা ভোলসিয়ানশিং  
খোমদনা রোমদা লান তানবা শেষশাশ্বে । মী পুম্মক মীপাইনরে

কনবীনবা উপায় লৈত্রে। মতম অতুদা মহাকী মমা ভাতুরানা।  
 মহাকা লান্মীগা চঙলকদবা সন-খাঙগী লম্বী অতুদা গাইহুনা লৈরমই।  
 শগোল ভোংবা লান্মীগী মকোক থংহুনা মচানা চঙশিল্পকপদা  
 ভাতুরানা মচাবু খাম্মগা হায়রকই—“ইমাগী ইবুঙো, নহাকপু  
 রোমদগী তাম্বোকখিবদা ইমাগী থংহুয় অসি ঙমথে লৈতনা বাখি।  
 অতুবু ঙসি নংহুনা রোমদা লান তাদকপদা ইমানা বাবনি, ইমানা  
 বাখিবা অতুগী শক্কক চাম্বা হেনথে। ইমাগী ইবুঙো হনথে।”  
 মাহ্ তারবম্, লেপ্পমদগী চঙশিল্পকই। ভাতুরানা হায়—  
 “কোরিঙলেনস নঙবু ঐগী ইচারা নজ্জগা ঐগী য়েক্কাব্বা? নঙনা  
 রোমদা লান তাবা তারবদি নঙগী নচা অনি অসিদা লৈরে, নঙগী  
 মুনীন সিদা লৈবী, ঐগা মথোয় অহম অসিগা নেংখায়হুনা  
 হাংলনখে অতুগা রোম থুগাইম্। নম্, নচা, নতুদগী হোনা বাঙ-  
 হম্।” মাহ্ তারবদা কোরিঙলেনসনা লান্মী ময়াম অহ্ হাংল হায়না  
 য়াথং পীখি। মমাদা ওনশিল্পগা হায়রকই—“ইমা, রোমদি ইমানা  
 কনবীবে, নচাবদি মাংহু=বীরেদা।” অঙইবমক লম্বাংদা  
 কোরিঙলেনস, লান্মীনা হাতোকখি। মরৈবাক কনগদবনি হায়-  
 বসি মহোশাগী ওইবা নিতি অমনি। অসি পাঙখারদা য়েক্কা-  
 রকপত্ মচা ওইরবত্ মীচা ওইবম্ চপ মান্ননা লৌই। মচা  
 অতু হাতোকখিনি হায়গা থংলবম্ রোমগী য়েক্কাব্বা অমা ওইনা  
 কংজকম থোকপা দণ্ডি অরা-অনা অহ্ মচাবু, মচা মীচা খায়দনা  
 কহনখি (equity)। মচাবু অহ্মা মরৈবাকীদমক য়াম্মা  
 লায়না কথোকখি।

## (LXXXXII)

অতঃপা অমনা তুদা করি ধোকপা যাবগে হায়না খনবা  
 (prudence) : অহুগা জ্ঞান চুয়া শিজিগবা (wisdom) :  
 জাতি অমা হিনবা লৈবাক অমা মনীংতা ঙাকুনবা বাফমদা নরু  
 ওইনা থল্লগা নোংমগী থোক্কা থোদোক্তা, পুলিদত্ত কুপ্পা শেল্লগদবা  
 বাফমি। চুরূপ থল্লগা কেসর তোই হায়বা খনো খনো অহুম  
 চুরূপ থকই। শায়াম, চাকয়াম যু থল্লগা রদপ্রেনর, কিদি, ইটি  
 দিজিগা তোখিবা কয়াগী সংস্কার যাওকরবন্ত শানৈ-মুনৈদুনা অহুম  
 ওয়া নিখি। মণীগী জ্ঞান অহু চুয়া শিজিগরিবরা ? মতুদগী  
 লৈবাকী জাতিগী বাফমদা ঐখোয়গী নৈতৈন হুক বাবদি তুদা  
 করি শোল্লগদগে হায়বা জ্ঞান চুয়া শিজিগদবদগী, বাখন লৈতবদগী  
 থোকপনি। পাশ-পোট, উথায়মু আসামগী দিষ্টিক্ট অমা ওইতগে,  
 ইশাগী কনষ্টেটুশন থুগাইবীমু। ভারত তিঙ্কগে লাউরম্ব,  
 লাংলহা কয়া অহু কদাইদা চংত্র ? তৌগন্ত তুদা করি ধোক্কাগদগে  
 খনৌ নচা নক্তনা ননায়দা তিল শিংলগনি হায়না চহি ৪০ গী  
 মমাংদগী লাউজরকপনি। যদিদি মশক-মশা ফাওবা উখিত্রে।  
 নহারোলনা তিল নিংলি মখোয় অহুগী মময়ি ওল্লুনা। লমন-  
 শিংনীংবা, নমখনীংবা মমুং অমমুং মপানগী বাফমদদি থল্লগা  
 ঙাকথোক্কাগা লোয়ননা চখবীমু হায়বসিগীদমক থা ২/২ তহল্লক  
 জেলদা লৈজবনি। থল্লবা কোবা (prudence) য়াওবা মী  
 লৈরদবদগী ওসিদি কনবীবা, শেমজিগবা য়াদ্বেবা কিতম মমদা  
 লংশিনবীংরে। অহুনা তুদা করি ধোক্কাগদগে থল্লা অমমুং খঙনা  
 চংপা হায়বসিগী অয়ংবা খুদমদি :—শ্রীকৃষ্ণা জগৎকী মণু অমা

## ( LXXXIII )

ওইনা মথুরাদা পোন্ধবস্থ কালায়বোন অমহং জরাসন্ধনা লান  
 তারঙ্গগনি উরবদা মথুরা বৃন্দাবোন্দা লৈরীবা মী পূম্মক শির-  
 গনি হায়দুনা লাপগ্রবা দ্বারিকা যৌনবা সৌরাষ্ট্রদা খুল হোইবত্  
 তুংগী য়েতুনা চংখিবনি ( prudence ) জ্ঞান অসি মক্ষম চানো  
 শিজিন্নিবনি ।

যুধিষ্ঠীরনা চৌষাং শাল্লবদা লৈবাক্ৰটিবা পূম্মক খাদোন্ধবা,  
 চহি . ৪ নু বোন চংপা তারবদা কুরুগী রাজ সভাদা দ্রৌপতিবু  
 তুংগাদা মক্ষি মুল দা মচিন-মনাও মঙামক দা অন্তা ওওইন্দনা  
 তুমীনা খাওতুন লৈহনখি । মায়খীগদবা মতমদা থক চোংথোক্তে ।  
নোংমদি মায়খীবা পীগনি হায়না খল্ল । মসিবু জ্ঞান মক্ষম চানো  
 শিজিন্নিবা তুংগী থোন্ধগদবা খন্দুনা চংপা কোই । দ্রৌপতিনা  
 সভাদা ওওখিবা অচুখা অত্ তাহুনা মঙামক লৈখি । “অচুখা  
য়াওদবা সভা অত্ সভা নস্তে । অইল য়াওববস্থ জ্ঞান য়াওদবা  
অইলগী সভা অত্ সভা নস্তে । জ্ঞান য়াওবা সভা অত্ অচুখা  
য়াওববদি সভা নস্তে ।”

“ওসি ঐওজান্দা পীরিবা ইকায়বদি,” জ্ঞান হায়বত্ নীংখিনা  
 শিজিন্নিববা, অত্গা তুংদা করি থোন্ধগদগে হায়বা খঙদবা কোরবকী  
 রাজ সভানি । তুয়া মাঙলোইদবগী মরম লৈতে হারবসি ক্ষজনা  
 তাকই । অ না মারকস, ঠরিলিয়স হায়বা রোমনী অকাওবা এম্পবর  
 অসি চমজবা অচুখা পাবদা কাওদবা ফলোমোক্ষগী খাইদগী  
 ক্ষজগ্রবা নীরমদা হিজবনি হায়না লাপন ভৌজব “তাইবগীবু  
মুংশিহু” হায়না মাগী মতুং ইজবা মীদা তাকচবা নিংখোরেদি ।

অত্ৰুৱোমান এম্পায়ার অসি অকোয়বদা লান তাঃকে । পুনশ্চীনবা  
দংকর ওই হায়না পাউতাক গীবদগী মতুং কৰি থোঃগদগে,  
খুষ্টিয়ানশিংদা কৰি থোকনি, ৰোমান এম্পায়ারদা কৰি থোঃগদগে,  
মতুংগা চারোন-স্তোরোন্দা কৰি শোকাঃগদগে খঙনা খঙনা মাংগী  
অখঙবা জ্ঞান অত্ৰু শিজ্জিৱবা ওমদবদগী ৰোমান সিনাটৰিশিংনা  
ৰোমানগী লাইশিং অসি খুষ্টিয়ানশিং অসিনা লাংলু হায়বা, য়াঃবদি  
ময়ন-মথুম মৎকনি, জেলদা খমগনি, হাৎকনি হায়বা তকুম অত্ৰুদা  
সহি তোঁনবা ডাইত্ৰনা লৈঃবত্ৰদা সহি গোথোকৰি । অত্ৰুয়া খাইদগী  
ফজত্ৰবা মঙেদা ফিদন্নফম ওইনা হিংজ-পাজ্জৰগা নিংথোঁৱেন  
অসিনা খুষ্টিয়ানশিংবু খাইদগী তমখিবা মঙেদা ওংখি । তুংদা  
কৰি থোঃগদগে খঙলবত্ৰ অত্ৰুগা অচুয়া জ্ঞান অত্ৰু চুমত্ৰবা মঙেদা  
শিজ্জিৱবা ওমদবদগী ( prudence & wisdom ) স্বাৎপদগী  
অত্ৰুয়া মতন পুয়মক্তা থোকই ।

মথংদা “মমা তফবদা পীবিয়ু, তফবা জাতি অমা শেয়ীগে,  
হায়বা খোজ্জাও অসি ঐখোয় মৈতৈগী ওইনা লৈৱকপা থোঃজৈৱি ।”  
“খাইদগী খুংডাইবসি ইচাঃইত্ৰগা লৈমিন্নবনি,” নেপোলিয়ান্না হায় ।  
হায়ৱিবা নিপা অসিগী অহানবা সুপীগী মতমদা ইউৰোপ জয়  
তোঁই । অনিস্তবা সুপী লোঁঙেদা য়েৱবগী মথুস্তা তাহুনা বন্দি লৈখি ।  
নীতাদা লংজ্জবদগী লক্কা তুমখি । দ্ৰোপতিদা ইকায়া পীৱবদগী  
কোৱব তুমই । অহানবা লাংজাও—কলেজ ছাত্ৰ অমনা সুপী  
অমগী ময়মদা নিংথোঁ মচা অমা হাংলুবদগী থোকখিবা লানফল্লি ।  
হেলেনগী ময়মদাদক ত্ৰোঁই তুমখি । কেলো পত্ৰগী নস্তবা লমত্ৰ



হৌজিক ফাওবা তুচ্ছনরী। পৃথিবীদা ফাওথিবা মী অয়াস্থা  
 মনা অফবা প্রাক্রুনি। অফাওবা পুন্নক মনা নীংবগী রাৱী কয়া  
 কয়া থন ই। আলেকজেন্ডারনা প্রাক্রু লৈদিওঁদা মেসোদা-  
 নিয়াগী গোভণার অতুন আলেকজেন্ডারদা চিঠি অমা পীরকই,  
 “নঙগী নমনা থুং থি জিন্দুনা লৈবাক ডাকপা রাবো।” মাতু  
 হেক পারগা, “গোভণার নানা থাদে: ইনাগী মনিঙগী তাংকপা  
 পি মনিক অমনা পৃথিবীগী ওইন লৈবা নিতিগী নিয়ম দজ্জন  
 অমা মুখংপা থুনি (canons)।” অসিওম মনা নীংবা চা-  
 নিনা মনা ওইবী তুপাং বোংগাকদবনি। হৌজিকী মথোং মনম  
 থাদবা মীওইদা উৎলকপা নিনা উকবদগী চান্‌বা তুংশিনবগী  
 ভাবতী থাদনা সেয়াবোমনা চংখিওনা রোমিও জুলেট, লয়লা  
 মজ্জু শাওনা লথেল অংকপা কলজ কাম্প উঙ, শঙংগী  
 মকমদা অংকপা মথলগী মাপ্‌নবা ওইব, নহারোলগী লিচং উর।  
 তুংশিনবা হায়না অতুদি শোনা তুংশিনবদি হেক থু নবদা, হক  
 লৈমিন্নদা নোনা ফাদ শিমিন্নে। বহুনা থোইবীগী নৈ নিহুব  
 হেক হৌবদা তুংদারাই, নৈকাই পাং শাওনা লংনবদা তান  
 থিন্দুন থোংবীনা থা হাংথি। থাংনি হক থাদবা থাওনা  
 থাংমায়দা থিন্দুনা মাতামতা শিঙে, লৈমিন্নব যাদে। রোমীও  
 উননবা শিজিন্নবগী ভাবতা হিনাক চারগা লৈবদা হু চাদনা শিঙে  
 হায়না থল্লকপদা রোমীও খুদজা শিথি। জুলেটনা জ্ঞান তারক-  
 পদা রোমীও শিওনা লৈংথু উরগা নানা থক্‌থা হু অহুগী  
 অরোহা হু মথাক অহু থকচিন্নগা অতুন শিমিন্নে। লয়লা মজ্জু

## (LXXXXVI)

অহু মড়াই অমা উদবদা অমা লৈবা যাদে। অদোইবা ওইনা  
উল্লংগা মক্ভুনিদা অহুম শিল্লিগি। অক্ভুগ্ভা মওংগী শেংথবা  
মুংগিনবগী মিংদা সনাজ মাংনবা লৈকাই রাথোক ওইনবা, শাগৈ  
চেস্থনবা নীৰৈবাক মচাগী মাঙদা জাতিবু ইকাইবা পীনবা খাইদগী  
মোংপা সেক্কা লোয়নবা লমচংনা থম্বা থোইবী, রোণীও জুলটকী  
মমুংগি শাসিল্লবীগহু। মণিপুর অসি ঐথোয় মৈতৈদ লৈজবা  
লম নজ্বে। মীগী মমাঙদা ফক্ভ-নভবা সেক্কা শক্তম অমসুং  
সেক্কা লায়না শন্দোকপীগহু। পৃথিবীগী মমুংদা অভাওবা লৈবা  
এসাইলম পুয়মক ২০% না ওক্ভ-দগীনি ২০% না যুদগীনি।  
৫০% না মমা মপাদগীনি। মসিগী ৫০% অহুগ্ভ ওক্ভবা অমসুং  
যুদগীনি। হোজিকী রাজনিগিদি মীয়ানগী ওইনা চথংথবা সেক্কা  
অমসুং আলকোহোলনা মপুংনি। ডোমোফ্রেগিদি “মোনা নিংথো”  
ওইবনা মীয়াম ফানবা মথকী অসি অসিদা তোংদুনা চংলি।  
এনাপ, এম এল এ মস্ত্রি পুয়মকী ময়ুম অয়াস্বদা কাইনবা, খাইনবা,  
নোনা লুহোংবা হায়সি নিতিগী ওইবা শক্তমনি। অসিদসু নভনা  
কেগানী, ওফিসার, দুকান্দার, ঠিকাদার পাপকী থবক অসিদা  
চঙশিল্লকই। মচান শঙবী, মীংপান যেকপী, খুজিন রং থাবী ময়াম  
অসি করি তৌরিবনো, কদিগীনো, হায়বা ময়ামসু অহুম খঙবীরি।  
অঙাং যৈথবা, অঙাং পোক্তনবা খুহনবা অসি মশানা যানা  
মতোমদা হাংচরবনি। মশাগীদা য়েংদুনা অঙাং পোক্তনবা চথংথবা  
মীশীং অসি যাল্লক্ভদি জাতি অহু হিংনবা মতম লোইশীল্লক্ভবনি।  
খাইদগী ওক্ভবা ফিভ সিদা মশানা যানা অমসুং যাদনা অঙাং

## (LXXXXVII)

পোক্তনবা চংখুনা জাতি, ইমুং, অচৌ-অশাং, ইনাকখুনবা অমমুং  
নিংথৌ মচা ওক্তবশিংগী ইমুং মুংখিবা কয়া উবিরিনি। অসিগুয়া  
জাতি কয়াগী ইতিহাসিক ওইবা পুলিগী মতম যান্না তেনশিলহল্লি  
হায়বসি ইরৈবাক অমমুং মীরৈবাকী ইতিহাসতা উরি। জুয়নগী  
চাল'সদি গ্রেটতগী হোজিক ফাওবদা তঙাং পোক্তবা নিংথোগী  
শাগৈ ১৮% দগী ৩৩% নি লৌনৈ। ইউরোপকী অসিগুয়া তয়াস্বা  
ইমুং, ওক্তবা ইনবদনী লাকপনি : শাগৈ নশেল হাংনতুনা শিবনে;  
মাতৃসু সেম্বকী বাথোক্কা নদনি ৩০.১%, মচা পোক্তবনে অনি  
অদিনা রোম, আইজেনটিন', তর্কী, ইংলণ্ড, অস্ট্রীয়া, রাশিয়া,  
জার্মানী পানবা নিংথোশিংনা চহি ২৫০ দগী হেন্না পানবা পধনা  
যাওদ। পার্শিয়ানশিংগা লাংছেনবা মতমদা স্পার্টান ৮০০  
লৈ স্বহ ২৪৪ বি, সিদা শুপগী ১০০ দা ডায়রমই। থাইনগী  
রোমগী পার্শিয়ানশিংগী ইমুং অসি শুপগী ১৫ দা শিজায়গী মতমদা  
হিংদুনা লৈরমই। রোমগী, গৃকী ইতিহাস পারগা ঐখোয়না থাই।  
ওক্তবা হেক হেনগংলকপদা মীশীং অসি অভকপা ফনা হইছে।  
ইউরোপকী অফাওবা ইমুং কয়া চহি ১০০ গী মনুংদা মুংখি।  
ফ্রান্সগী লুংডাই-য়াইফবা ইমুংশিং চহি ৩০০ দগী হেন্না হিংদে।  
১৫শুবা সেঞ্চুৱীদা লৈরস্বা লুংডাই-য়াইফবা ইমুং ৫০০ হোজিক  
হিংখিজ হায়বা যাই। শোক ১৮৩৭ তা লৈরস্বা পিয়াস'  
(peers) ৩৯০ লৈরমই। মখোয়গী মমুংদনী ২৭২ দি ইমুং  
মুংখিতুনা অনৌবা ইমুংদা ১৭৬০ দা হাপখিবনি। বেরোন ১৫২৭  
শোক ১৬১১-১৮১৯ দা হাপখিবত ২০শুবা শতাব্দী দা ৬৩৫ দা

## (LXXXXVIII)

ভায়খি। অহুয়া নুবেমবর্গতা ১৩২০ দগী ১৪২০ গী মনুংদা  
পাটিসান ফেমিলি ১১৮ গী মনুংদা ৫৩ মুংখি। সুইডেন্দা অঙন-  
অথোগী ইমুং ১২১২ গী মনুংদা ইমুং ২৪৬ চহি ১০০ গী মনুংদা মুংখি।  
চহি ৩০০ গী মনুংদা ইমুং অমতা মহিই। রাশিয়াগী বোয়ার  
শাগৈ অসি জার এফ আলেকজান্ডারগী মতমদা পুসুং মুংখি।  
মণিপুরদা ইমুং মুংখিহুনা ইংখোল ফাওবা লৌবিনবা লৈতনা  
তাহুনা লৈবা কয়া লৈরমই। নাহুওদা ইংখোল অহু মী লৈবা  
কিনৈ। মী মুংখিবা ইংখোল হায়হুনা ফাওই। মুন্না য়োনি-  
খিজিল্লুরগা য়েক লৌবা নজ্জগা ওকখিহুবা নীরোন ৭/৪ গী  
মমাজুদা শোয়দনা ওইরমই। নিংথেন্চা, ফয়াইবশিংনা থিং নমই।  
অহুয়া সেন্ননা মপান শারবা মতমদা মী অসি খুলকই অহুনা  
মীশিং হুয়রকই।

বাক্স অরুবা অমনা পোকপসু হুয়রবা নিবত হুয়রবা অহু  
ওইয়বদি মীয়াই অমতং অহুয়া মশীং হেনবা জাতি অমা ওইরে—  
শুবসু ওমদে, লাম্বেংনবসু ওমদে, লুটীংবিনীংহাইব লৈররোই,  
জাতি অহু মুংলকপা তাই। কাননা শেমগৎ-শাগংগীগনি কনানা  
লৈবাক ডাকনি। গৃক, রোম লৈখা তাখিবসি মমাইদগনি।  
“সেন্সায়েল এনার্কি” অসিগা অঠৈ লমচং কয়াগা পাহুনা জাতি  
অমনা পাজ্জদবা মপুনশি অহু কেন্সার অসিনকা মাংহল্লি।  
অহন মশীং হেনগৎলকপা অঙাং মশীং বাংহনবসি খুদোংখীনিংহাইনি।  
নহারোল মশীং হেনগৎহল্লগা নহারোলদা শেমগৎ-শাগংপা খুগনি  
শোংলোংহুরবা ওউনবা অহনশিং হিরম খুদিদা পোখাহনবা, পেং

চৌহাতি, মপাঙ্গল যাওতবা, মরী শোল্লাবা তহল-লম্বা নহা-  
রোনদা লুচিবগী মৈরা শিল্লাবা মতম ওইরে। মতুদা অনোবা  
সমাজ, অনোবা সামন, অনোবা শেমগৎ-শাগৎপা হায়বসি নখোয়গী  
কনখুবা মখুং অতুনা পাঙথোকচরকনি।

ইরোই লোইদা ঐন: হায়বনীই: মীওইবগী পুলিগী  
অভমগী অমদি তুমদনা লেয়ে। লেয়েহোরিবা মতন অতুদা ইকচাং  
নাংনবা, কাইথোকপিরিবা হায়বদি হোটেলদা চা, বোরানী ফদা,  
তুরী শাল্লাবা, মু থকপা, অহিং তুমদবা মতন অতুদগী শক্ক  
মরিগী অমতং ইকচাং ফদবদা লীজিল্লাবীমু। মপা লৈতুনা ইকচাং  
ফগৎলকনি। নোংয়াইগী মমাতদা পুং ৩/৩ তুমগা নোংয়াই মতুদা  
পুং ৬ তুমগা, মমাতদা তুমদা ফদা হেল্লি। মতুদা পুং ৩ হেক  
তাবদা গোবীন্দগী শরীক মখোল হেক তাবদা হোগৎপীরগা ইকচাং  
শেংদোকপীরগা পুং ৩ মখায়দগী ৬ মখায় কাওবা পুং ১ দগী  
হোরগা মিনিট ৫/১০ নিতিগী হাপকতুনা পুং ৩ দি অমুক  
অসিদা স্বাকীং চংগীমু। মী অমতং লোয়নবীগমু, চৈত্ত অমতং দি  
পায়বিমু। নোং চুরগা ছাটিগা চৈত্তগী মতুং শিনবীমু। পৃথিবীগী  
মতুদা খাইদগী কাওরবা, ফিলোসোকর, হিন্তোরিয়ান, কবি, খবি,  
যোগী, আর্টিষ্ট পুয়নক স্বাক্ষি চংমিল্লসি হায়বা লোইনবা যাবনি।  
হসিনা রামচন্দ্র ইয়েংনা শ্রীকৃষ্ণগী তুং ইত্তবা, মহাভারত রাংমল্লা  
য়াওরীবা পাউতাক শুননবা ডাকপিংকনি। তুংকাওবা ফিলোসোকর  
সাইকিষ্ট, হিন্তোরিয়ান, কবি কয়া খন্দোকপীরগা স্বাক্ষি চং-  
মিল্লবীমু। পুলিগী ওইনা চময়রবা স্বাক্ষম কয়া লাকপদা লারনা

(LXXXXX)

লায়না নাহোঁকবা লমজিং পীবিরকনি। খুদম ওইনা ঐনা চহী  
 ৪০ স্তরকপদা খরিঃ মৈঠেগী রাইহদা চহী ৪০ গী লাংকম।  
 ঐগীস্ লাক্কা, কীধ, বাইবোন চহি ২৮/৩০ দা শি, বিবেকানন্দ  
 চহী ৪০ দা শি। চহী ৪০ গী মতম অসি মনা-মপা শিবা,  
 মপু-মবেনগী কম্বনচিবা খোঙ্কন্দবা নত্রে। পুলিগী ময়ায় ওই-  
 রকপদা শোনবা হৌরকপরা খল্লকপা মতমদা করদা মখলগী  
 চেকশিনবা মাঙজৌননা তৌজবা যাবা করি লৈবগে বন্দুনা চংলি।  
 ইরীন মপানগী ইথবা কুশিং অহুনা যৈদুনা নুঙাইনা চংলিভৈদা  
 ডাউনীংনা হায়রকই :

Grow old along with me  
 The best is yet to be  
 The last of life for which  
 The first was made.

“অহল ওইহরকউ ঐওংনা, পুলিগী খাইদগী অকবা লাক-  
 খিনি, পুলিগী অরোইবা হায়বহু, মসিগীদমক্কা, অহানবগী অনি  
 শেখনি।” পুলি অনি অনি খোঙ্কা ঝায়দোক্কাগা অহানবগী শরক  
 অসি চহী ৪০ কাওবনি হায়না লৌরসি। অহানবগী শরক অসিদা  
 ঐনা লাইরিক তম্বনি, পাবনি, থবক কয়া তৌজৈ, লৌ উই,  
 ইংখোল কোই, ইভেংদা শাজেন তৌজবা নতুনা অঙাং কয়া  
 তম্বী, স্কুল লিংবা হৌরে। ইয়ু-ইকৈ পালে, ইচা কয়া লৈজারে,  
 শয়া হায়রবদা চহী ৪০ গী মনুংলা ইইহ ওখা, লন ভানবা,  
 ইকচাং ফনবা হোংনবা, মনু-মকৈ পানবা মতমনি, অং ওইরিভৈদগী

মশা ফনবা শ জেন তোঁবা, লাইরিক-লাইগু ফজনা তম্বা, নিতি  
 বাবহ'র ফজনা তম্বখংলক্কা অতোপ অতোপা থবক কয়াদগী  
 হৌতনা মচা-মস্ত কয়া পোন্ধকপা, ময়ুম-মকৈ শাজ্জনা মচা-মস্ত  
 শেমজরকপা, লৈবাকী দেবা তোঁবা হৌজরকপা, মীনা ইকায়খুম্  
 হেল্লকপা মতমনি। পুলি অতু চানবা পুলি অমা ওইগে হায়বদি  
 তশেংবা হুংডাইবা ফগদবনি হায়বনি তহানবগী গন্ধক অসি  
 অশোয়বা কোঁবা লৈতনা লৈরক্কা, নোংজরগা, বাজরক্কা হুংডাইবা  
 পুয়মক অসি চহী ৪০ দগী মই চাৰা হৌকই। মতম অসিনা  
 চহী ৪০ গী মতুংবা কয়ি? হায়না হানরকপদা, চহী ৪০ গী মতুংদগী  
 পুলি হৌবনি হায়বনি ডাউনীনা খুমই। ইচা-ইগু পুয়মক নো-  
 রিঙেদা পদেং ৪ অসি চীনকা পুহনগদবনি। চহী ৪০ দা লাক্কা,  
 খুদোংখোবগী মহুঙা খাইদগী হুংডাইববা পুলিগী তাকক—“চহী ৪০”  
 ডাইনে লৈনগনি। চহী ৭০ দগী ৭৯ কাওবসি অহল ওইরকপগী  
 পাখং ওইবা মতমনি। অতু ওইরদি চহী ৮০ গুৱবদি অহল  
 ওইরবরা? থবক তোঁদবা তায়বরা হায়বনি থল্লকই। নোংমতম  
 কোক চীফ্কে, পুক থীন্দে, মাইল ৯/১২ বাকিং চংলি। অতুব মতম  
 অসিগা ঐয় অহল ওইরবরা? থবক তোঁবা ওয়ল্লরোইচা  
 পোখাবনা চুল্লবরা হায়না থল্লকপদা Browning না হায়রকই।

One who never turns his back  
 But marched breast forward  
 Never doubted chould would break  
 Never dreamt though rights were worsted  
 Wrong would triumph

## (LXXXXXII)

Held we fall to rise  
Are baffled to fight better  
Sleep to wake.

“ভুলোমদা কদোঁউদসু হুয়া য়েবিদবা অতুগা মাঙলোমদা  
থবাক ফন্দুনা চখবা, নোনা থুগাইদকদা থক চি নবীদবা অচুয়া  
অসি পুন্নাঙ মাঙথগদা মঙ ফাওগা মঙজদবা অরানবনা মায় পাকথুয়া  
হায়নসু খন্দবা। ঐখোয়না তুরবসু হৌগৎকনি। মায় থীরবসু  
অশোয়বা খঙলবদি ফজনা হুয়া লানথেনবা ওয়গনি। তুয়া  
হৌগৎনবনি।” মীইইবগী পুলি অসি কনানা চহী ২০ দা অহল  
ওই। কনা অমনা চহী ৮০ ফাওবা নহা ওইতুনা লৈ। জাতি  
অসি অতুকা মতিক নিরগা পুলিদে। জাতি অনৌবনা পুনশিবা  
মশাকবা হেল্লি। রেপ্লারশিংনা য়াঙ অমতং নঙ্গল শিজিন্নবদগী  
মশা কনা কুইনা রেপ্লীংগী মশারদা কুইনা চোম্বনা, অতোম্বা  
ফুটবোল, হোকীগুয়া শাম্বা মীদগী, শাংথনা শাম্বা ওই।  
ব্রেন শিজিন্নবা মীনা পুনশিবা হেল্লি। শাজেন ভৌবা মীনা  
অহল ওইরবা ফাওবা ব্রেন চোইদে। অতুবু অহলদি নোংমদি  
শোয়দনা ওইরোই হায়বা যাদে অহনদি ওইদনা চহি পাদগা  
শোম্বা তম্বা মী য়ামদবা নন্তে। পোকপু পোকবদি নোংমদি  
শিগনি। শিবগী বা খনবীগসু, অহিংবগী, হিংনবগী বাদা মশম্বীসু।  
অতুনা হেক্ হিংলিবমথে “ভুলোমদা থক য়েদনা মাঙলোমদা  
থবাক ফন্দা চখবীসু।” হৌখিবগী বাকম, নহা ওইরিউগী বাকম  
নীংখিউদনা ধোঁনাকনা, চেংনা থম্বা রাখনগা লোয়ননা পুন শগী



### (LXXXXXIII)

ধবতা চমকনি। অহনবা নাইদবা মীদা ওইখোক্তবা হারবা  
পোং অমা লৈতে। হেনীঝোলানা আলপস, লাক্সা, বোয়না লান  
আহুনা বোম লোইচনবা ওমই। চকদ চুখিদি, কাম কাখেল,  
আলপস, লৈরমোই হারনা নেপোলীয়াগা হারনি। পুখিঝো  
লৈরিবা মইহ-খিৎ, লন অদি চহী ৪০ গী মজুতা পাখিঝো  
খিবা অকাঙবা কচাগি থবকী মইহনি। উক-আকবা জায়া মপু  
কাহুয়া জাানগী পুইকদগী অহন ওইরবা মতমদা ইরবা, পাঙ-  
খোকখিবা থক অদি তঙকপা কনা মমল হারনি। পুখি, কুখি  
না-তুনা চকদবা নহে। অচুখা খিচনি। চাম্বরক হমা মারখীবা  
য়াই। মারখীবা খুদিগী ঐনা শোখিবা লানখিবা খহুনা  
মজুদা চুমখোকচবা মই। লান্দা জয় ওইবা ডাক্তবু মীনা  
ইকারখুমবা পীবা নহে। কর্ণনা মারখীরিবশু জগৎ অগুনা হাবু  
ইকারখুমবা, হুখিদিবা যাওদে। নেপোলীয়াগা মারখীরবশু জগৎ  
কাওই। মারখীগনি হারনা কিম্বা শোক্তে। ঐনা ভৌগদবা  
ধবতা হন্দনা চমবা, মজুদা মারখীরবশু চোমঙাই লৈতে। তুহা  
নইখ তুমুরগা হৌগলকুনা নৌনা থবক অমুক পায়খংপহ পুখিগী  
হৌনবীনি। পুখি হারবদি থবক ভৌবনি। থবক হেক লেগদা  
পুখি লোইরে। অহল ওইকপা হারবদি পোখারকপা, থবক  
ভৌরকবা, ভৌনীংবা পুরমক বড়ী লেগকম লেগকদবা কিতম অহনি।  
পোখাখা, ভন্দবা, নোহা হারবা অসিনা পুখি হকচা হুখিইহি।

মণিপুৰ মতা ওইনা পোখবদি মণিপুৰী মরকবা হুকখল  
খজোই হারবদিদি হুকখা রাওে। মাজনিভিদি হাকমদগী

## (LXXXXIV)

থাপতোক্কা লৈগে হায়না খল্লিবা যথৈ হুম হেজ্জিলা বাখনি নক-  
শিল্লকই। অচুম-অরান, ইশাগী হক ( justice and rights )  
হায়বসি মণিপূরগীদমস্তদি শরুক তহিরমস্তে। ইংশোক ১৮৮১ গী  
সেলস, মজু ইয়া ভেল্লিবা মী ১৩০,৮২২ চীন্দা ৮৫,২৮৮ লৈরমই।  
চহী ৭ খুন্দাকপা হায়বদি ১৮২৪-৩৬ কাওবদা শিখিবা, কাখিবা,  
চোইনা চেনখিবা চীন্দা থৈছনা লৈখি। মণিপূরগী গৌরিলানিংন:  
ডাঙ্কাকখিছনা লৈবাক অমুক ইয়া পানবসি শুদগী মী ২১১৮  
দনা হৌখিবনি। শোক ১৮৮১ দা মী ১৩০,৮২২ দা হায়বনি।  
মৈতৈনা থায়না লৈরমগী চীন্দা হুমুম, ইংখোল করা চীন্দা  
উবিগনি। মীলিয়ন ১০/২০ লৈরমগী মৈতৈনি। মখোম মশেন  
হাংনবনা সলাই ৭ কী মজুদা অঙোম, লুয়াং, খুমন, জেলৈ  
জুয়বা হাংখিবনি। মজাংমু ময়ান অসিনা হাংনবা লাক্খবনি।  
মোইরাংম 'লাল্লাংম' হাক্কা চাউখিবা ঠেংিং ইচাওদা জুয়বা  
শিখিবনি। নাংগী (অমুবা) ঠেংিং ইচাওদা, 'লাল্লাংমগী' হাক্কা  
মী লৈবা মায়ছনা মপানগী লৈবাক্কা চুংখিবনি। খরদং লৈছৌ-  
বনি। ১৮৮১ দা চীন্দা ৮৫.২৮৮ দা লৈরমই। চুরাচান্দপুরদা  
১৯৪৮ গী ইলেক্কা কনটিট্যুয়েন্সী ৫০ গী মজুদা ২ লৈরমই,  
চান্দা মরিনি। হৌজিলা ৬০ দা ৬ নি, ১০০ দা ১০ নি।  
কদাম্গী কমদৌনা পোক্কাপনো ? ১৮৮১ দা শুৰ্বালি অমস্তা  
লৈরমদে, বেকলী ১৫, হিন্দুস্তানি ৮৩ দা লৈরমই, শুৰ্বালি অম  
কাবা মনবা লাক্খিবসি খঙগম্বনি। কুকিং ২৫,৩-৪ দনি  
মাপানা ৫২,২০৪ দনি। হৌজিলা তংদা কনটিট্যুয়েন্সী ৪০,

চীনা ২০ নি। দিক্টি খান্না মতমদা ২০ দা ৫ লৈবগা ৪০  
 দা ১ দা লৈবসি কদুয়া অহনো? খাজনাখা খান্নবরা, যীশীদো  
 খান্নবরা, উ, হাগী মশী: নজগা চেবাক্তা খান্নবরা? কনটিচ্যুয়েলী  
 ৪০ অসি কনটিচ্যুয়েলী ২০ গী তংখাইনি। লুপা ক্রোর ৬০০  
 য়েবদা ২০ দা ক্রোর ৪০০ নি, ক্রোর ২০০ না ৪০ না কই।  
 চান্দেলগা, ভেংনোপগা ১না দিক্টি অমা ওইবদি ভেল্লিদদি  
 দিক্টি ২০ লৈকম থোকই। যীশীদো খান্নবরা, খাজনাখা খান্ন-  
 বরা খাজনাখা ওইবদি ভেল্লিদা দিক্টি ৪০ দগী হেরা লৈকম  
 থোকই। ভেংনোপল চান্দেলগা দিক্টি অমা ওইবগী মহুস খো-  
 জোম অমহুঃ ককচীঃ ২রি অসিনা শেখা রাজা? চুরাচান্দপুন্নী  
 দিক্টি অসি আভোয়া মোইরাং, বিজুপুন্নচিবা কনটিচ্যুয়েলী ১২  
 না শেখা রাজা? চীনা পোংলোইনবা ৭"X৩" গী লম অমা  
 মৈভেগী কদে। ভেল্লিদা হিলগী কোলোনীয়ক্তা। অনিগুয়া  
 লৈবাক অমতা পৃথিবীদা লৈভে। চীক মিনিটর, চীক সেক্রেটারী  
 কাওবা: রিজার্ভেসনগুয়া চংগে। সার্ভিসতা ৩৬কপা অমা ওইরে।  
 রিজার্ভেসন অহুগা দিক্টিচী থবক পুন্নমক দিক্টিচী মীদা গীরে।  
 অতার ২ দগী হেরা পোকহু। ত্রাআরোমবগী মী কয়া, ওর্বাণী কয়া,  
 জিরীরোমবগী ইকালদা মুসলমান খাজিনবিরকে: কয়া কয়গবা!  
 কাই'রান কাই' এম, এ মৈভে ওইবদি আই, এ, এস গীরে।  
 মৈভে বজবদি ৩০%, ৩৪% বার্ক কবা ছাত্রশি আই, এ, এস  
 গীরি। সেক্রেটারী 'পুন্নমক অহুগবা যীভানা শিলে। পৃথিবীচী  
 কয়া উগতা অনিগুবনি। কয়া কুইদা চংকমোরিবা খোভংমো?

করিগুণা অম্বা ধোক্তনবা যরু ছনধে। অক্সবদি থক ওইরোই।  
 ভেল্লিদা লৈবা থেনারী পুন্নক লক্ষেল, তাকরেন, চীংমরোং,  
 পোরোমপাং মণিপূর, অপুবা থাকপা যানবা কো ধোকনি। যুম  
 ডাক্তা শাজিদি। চীংনা মরু কোকথোকপা কনাগিদক থমই-  
 যনো? বৃটিশনা কোহুং অমসুং কোহুংগা নরুবা লমদগী ইপা  
 ইপু তাহোত্রগা 'বৃটিশ রিজার্ভ' হায়না-নুং হুংদনা থন্নমই।  
 নীংত্তরবদি কোহুংসু লম অতৈতুসু অমুক ইয়া রিজার্ভ' তৌশিন্দুনা  
 থনীগদবনি। অচৌ অশাংগী শায়েন-ডাক্সেলকম ওইবে। জ্ঞান  
 তাবা মীনা সাসন পাঠরকপা মতমদা হোংদোক-হোংজিন য়ায়া  
 তৌনরগনি। মজ্জাতিগী মরৈবাকী স্বাক্ষম ওইনা থক পুন্নক  
 তৌদবদি য়ায়া কায়বা লাকনি। লীণাং থারবদি অমুকং চি-  
 শিল্পকপা হায়বদি কুরা গুলকপদি শোয়দে। রবরদগী হেয়া  
 চিংথোক-চিগিন জ্বা জাতি অম্বা ওইনা লাকপা মণিপূরীনি।

মৈতৈ মচা বি, এ, এম, এ পুন্নক নোংমৈ চীন্দানগী  
 হেয়া স্বাধিবা মণ্ডো লুপা ২০,০০০ ইগী ৩০,০০০ গী মমুদা  
 লুট তৌরি। অমুকসু এডহোগ ওইনা চহী কয়া কনকাম' তৌদনা  
 থনীরিবনি। চীক ইভিনিয়ার অম্বা পেলন পীবা মতমদা এস, ও  
 অমগী পেগী, পেলন পীধি। চহী ১০/১০ জরুবা ওকিসার  
 কনকাম' তৌদনা থনীবনা জেনিং অমসুং থা তাবা চখবা ট্রা  
 হায়ে। অম্বা, য়ায়া ওকথবা স্বাক্ষম অম্বা কুম কাংবগী লুপা  
 লিগিং ৭৫ পীরক হায়গী। গেল লাক্সবা, থা ১,১১, য়াডনা  
 ইলিং ইচাঙনা লো মাতলে, কুমনিদি কো লৈজে বিপাইনগী।

চহী খুদিগী ঈশিং চাউহুনা লোঁ মাঙহনবা মকম অসিদি স্বাৰ  
 মাইল ৭০০ তনি । মসিদা কুম কররা কাংবনো ? ওসি কাওবা  
 ইবোইশেশগ। খাইদগী নকুবা খামৈবন্দ ঈশিং ফংদে । কৈশাম-  
 পাং মাইল অমী লাগে, ইলেক্ট্রিক চাং নাইনা ফংদে । মোরে,  
 ত্রিগিগা চপ মাফনা ওলালে, মারে । করিদগী অসিগুবা অবাৰা  
 ফংলিবনো খ-বদা জাপানগী ইতিহাসতা স্মা ই : “থকা খাগা মরি  
 লৈনৈ । অচুম-গরান খামরকুবা মতমদা কুম কাংই । করপ-  
 সন্না হেনমলগ ঈশিং চাউই । লৈবাক ডাকপা হৈজগা ওলাই—  
 খীনা শাইন । জুলিয় সিজারবু সিনেটরশিংনা কোবা মতমদা  
 মংকী সুপী কালপুনা হায় “ইবুঙো চংপীখিহু, ফেংখংপীহু,  
 ধুংকৈতু থোকই ।” “নিংখো মচাশিং শিবদা আকাখ অসি ইংল  
খালি । চাকনিব । শিবদা মংল কোবা উবা ফংদে । থকা  
খাগা সন্না নকুবা মনী লৈনৈ,” সেরগীয়ারনা থাকই । ইপ-ইপু-  
 শিংগী খোনা, পাকল, ঈ-ডনা মণিপুরদা লৈরিবা মী পুয়মকী মণা-  
 মপুব্ মতু নামা তঙনা নীং ভৌনা থবীরকপা, ইপা-ইপুনা লেমনা  
 নোংপোক অসিদা মজিক থাবাগুন থবীরকপা মণিপুর । চীয়েং  
 চিকানা ভৌংকরখা নীংখী তুরেল, নীংখীনা কোমবা নীংখী  
 ভেলী মাঙথে । অহুনা ফুঙাইডবা মঙং কক্সা অসি উনা, বাথ  
 ভৌহুনা চংল বাইরোননা হায়কই :

This should have been a noble creature : she  
 Hath all the energy which would have made  
 A goodly frame of glorious elements,  
 Had they been wisely mingled ; as it is

It is an awful chaos—light and darkness,  
And wind and dust, and passions and clean  
thoughts.  
Mixed and contending without end or order.

মহাক অসি চীং-লেংথবা থায় পানবা তমা ওইজবা  
য়াবনি : মহাক অসি নায় পাকুঙাই ওইবা পোংচঙদনা শেখা  
ফজথবা এককম তমা শেমগংচনবগী থবক ওইন চথবা ওয়গী  
পাকুল পুম্মক লৈজবনি ।

পুম্মক অসি ফজনা, গিৎনা. তিনশিন্‌বীরুংবদি, হৌজিকী  
মতৌগুন্না, অকিবগী মশক ওইনা মথোং-মরম থংদবা অমদা অমুক  
ডান, অমুক মম অদুগা অমুক লুংশিং শিং, অমুক উয়ল হৌ,  
করীং-লাউনিং, নোকিং-লাওনিং অদুগা অমুক অশেংবা রাখল,  
মথোংশিং অসি তিন্ন-তিন্নডুনা অরোই-তখম নাইদনা অরেন্ন  
নিয়ম অমতা রাওদনা (মথোয় পুম্মক) অদগা অদগা চায়নদুনা লৈ ।

নী,খী-ফজবদা নোংপোকী শুইজারলেও (লোড' ইন্‌ইন)  
হায়নবা, লুংঙাই যাইফবদা, বাত্তা পানবদা পৃথিবী অসিদা লৈজব  
“অপীকপা স্বর্গ মচা অমা” হায়না থংদবা ! সনা লৈবাক লাই-  
রৈবাক হায়না ইশানা লৈজবা, মহোশাগী ওইনা ফজবা, মহোশাগী  
ওইনা লৈজবা লন-থুম, চান-থরুবা পুন্‌দা মপা লৈজবা লম-  
দমনি । চাক্‌রিবা কোনা লৈজবদা, মমুম-মকৈ লিংদবা মীওই অমতা  
লৈজবদা সনা লৈবাকি থজবা, “চীংনা কোয়না পনশাবা লাইয়ান্ন  
কোয়না পনঙাকপা” লাইরৈবাকি শোজবনি । মীসী মখা পোল্ডব  
জাতিনি । ধর্ম, সমাজ, লোন, ময়েক, কলচর, হিন্দু, খ্রিস্ট, ব্রহ্মসম্প্রদায়

ইতোপ ভোপ। মীণা খক মান্দনা শেংনা লৈজবা অতোপ্পা  
 জাতি পুয়মক মাই খল্লকপা জাতিনি। অসিগুয়া জাতি অসি  
 ওসিদি শিংখা মীওইনা, ফজনা ২৫ তানা শাবিহুনা মতীক  
 ২৬ পুয়মক জাতিগী ওইবা কলচর, সমাজ, ধর্ম, সাসন, লন-থুম  
 পুয়মক ভুটনা শোকপগা চপ মাংগ্রে। ঐখোয়গী ধর্মগা রায়-  
 রবা ধর্মগা, ঐখোয়গী কলচরগা রায়রবা কলচরগা লাম্বেনরী,  
 মীণা ২৭ক। তিখহুনা ইরগা মীণা ২৮রো ইবা লোন অচ্  
 হাইট সিদ্ধলদা! মথেকা লোনগা লাম্বেনরী। মৈতৈরোয়া ঈশৈ  
 লরবাদ অহিং শিরগা মকু ওল্লি, হুংখিল শিরগা কাক ওল্লি  
 হায়জীনবীধনা “সেদেশে নিত্যইনাই সেদেশেনায়াব নিত্যইবি-  
 মুখজন মুখাদেখিব” ঈশৈ শকুনা লৈ। অহুগা হাইট সিদ্ধল!  
 জাতি অমগী মঙাল, খায় হায়ববু ধর্মনি, সমাজনি, অর্থনিতিনি, রাজ-  
 নিতিনি। মখোয় অসিবু চাওখেনবা লাক্করবদা অশিবদ ওইরহুনা  
 চাওখেনপদি লায়রহুনা লেহুউ-লেহুউবদা শিবরকপদ হেল্লি (light  
 & darkness) অশেংবা হুংখিল স্বর হোজিলগা মী অসি মশা  
 কৈ, হিই। জাতি অমা হিংবদা লন-থুমকি ফিভম, রাজনিতি, ইরোন,  
 ইয়েক অসি হরাও হরাওনা জাতি চাওখেনবা, হিংববা রেজকুবদা  
 উফুল রাইফুল স্বর হোজিনবা মী অহুগা চপ মঙলা মশা, মাঙলবনা,  
 মথার হুংঙাইতবা পোকই। মী অমগী, জাতি অমগী চঙগদবা  
 মতীক মগুণ পুয়মক অমমদা ওইনা চাওখেনবা লাক্করকপদা  
 খোইশাওনবা, কয়ীংবা পোকুবা লৈতে। চুয়া চাওখেনবগী মঙলা  
 খম্বদনা চখবা হুকুয়া রাহে। মীনা শেজকিনবীধবা মী অমমম

হিন্নম খুদীন্দো মতীক-মণ্ডণ, মরন-মথুম মাঙহন্নবা কিডমদা লৈয়ে।  
 লন-থুমলা ঐ.খায় অসি পয়হন্নগা রাজনিতিদা থুদেকনী (economically bent, politically broken)। পৃথিবীগী  
 মছুংদা খাইদগী চাউবা হাইদ্রো ইলেক্ট্রিক পুথোক্কা মক্, ঘাই,  
 ইয়ং, লৈমতাক লেদ্বা, বাক তুরেল চীংলোন ৯ গী মনঙা  
 চেল্লি। তুরেলনিং অসি পুং ও দা মুমিং তাবা ডাকনি। অদুং  
 মুংখিল ইলেক্ট্রিক পা মুমিং তায়ে হায়বসি ইলেক্ট্রিক মুৎখং বকা  
 খঙনৈ। কুম কাংবগা টনিং ইচাওগা থাদা মুংলোয়ৈ। উচি-  
 পোক মনীং নন্তনা খাইদগী ইদোইশেংগা নক্কা মক্কা থাংলৈ-  
 টনিং গীদে। অত্রাংগী খাদা ওংখং লমদা নোংচুংগী টনিং  
 গীবসিবু অত্রাংগী বরাক, ইম্ফাল, ইরিল তুরমা নোয়ি। খেংগা  
 কারোংনা লৈমতাকী টনিং ইট্টগী মমাংদা খিৎতুনা মণিপুর টনিং  
 কহন্নবি। চিনাগী এললো রিভার—“The sorrow river of  
 China or China's sorrow” হায়ব তুরেল অসিনা চিনা পুন্-  
 মক থুমহন্নবত্ ১৯৫৪ দদা কছোল ভোতুনা চিনাগী কারবা পিহল্লি।  
 ইংলিং চাউক্ককট, নোং চুজরকট, চিনাগী কারবদ ওখোকে লাউরি।  
দি. এম. কঙ্গলগী বিল্ডিং রেকর্গা জর্য়ানি লম্কাইবা ইঞ্জি-  
নীয়ার অম্না দ্বারী শাবদা হায়বদই “নখোয়গী মণিপুর অসি জর্য়ানদা  
থাংতুনা পুথবদি জর্য়ান অসি জর্গ ওইগনি” নখোয়গি মণিপুরগী চীং  
জিহা লৈরিবা পোং অমতা গীজীয়ে। করমা চাওখংকনি। তুরেল  
 দৈবদুং কোয়ামুক লাকনা ভোতুগা থানীবা থাও মাহুনা হায় চেব-  
 বোয়গী হায় হাক্কনিদি ইকি ২/৫ দগী ছেবন্ন লৈতে।



মৈতৈ হায়বা জাতি অসি থাইদনী নিরবা ( নি হায়বা  
লাই ) যী কাঙলুপসি থাইদনী লিংই, শেংই, ঝৈ। মমিং  
অরোইবদা থাইদনী লিংই হায়হনা 'সিং' তাই। অতোলা  
জাতিবু অংবনি লমচং হাইদবনি লোই। থাইদনী শেংই  
হায়না লৌববা হিন্দু ভ্রাক্ষণ অঃ মৈতৈ ওল্লবদি যংই হায়হনা  
পরেং অমদা চাক চাষিগরমদে। বৃটিশ ওকিসারনা শজ্জাই  
কাবদা শজ্জাই যংলে হায়হনা লিংহলি। থাইদনী লুবা  
( very clean people ) মীলিং অসি থাইদনী যোংপা থাইদনী  
হেয়া মাংলবা, থাইদনী পঙলবা যী কাঙলুপ অমদা ওল্লবকরে।  
মহারোলনা মখোর. মশেল কে'মবদা 'সিং' মছতা 'তোয়া  
অপঙ', 'চাউবা অপঙ' স্তম্বা কোররে মসি পঙবদনী থোকপদি।  
মোং চুরে বের-কোট, গুংলা শারে ছাটিয়া য়ম্বা লায়না কলি।  
অপঙবদীদি ছাটিন লৈতে। হেক তম্বীবা য়বা মথৈ তম্বী-  
রবম্বু, মেম্বা পীবা য়বা মথৈ পীবম্বু অপঙবদি অহম  
পঙহম লৈ

পঙবদনী অচুয়া মলক বঙদবদী কোরব্ তুমই। পাঙদবা  
মীকিখী হায়বা অম্বু লৈরি। মরীম কবদা চীমামা লাল-  
দারকপদা মংচীবা পীরগা লামকা মরাম অহু সুইনা কংবা  
লৈহলি। বংমা লান্দারকপদা চহী তরেং খুতাকই মদা  
হেয়াচল্লবা মরৈপাক ম্মিবা লোরিলা শেরপা মইবদি  
তাছোকবি। যী ২১১৮ দমা অমুক হয়া লৈবাক অসিদা লৈবাই।  
খুলাবা হৌববনি। অহুতম্বা মরীম লৈবা কাঙলুপ অহু ওল্লবদি।

কুঁহু মস্তবা, হাংপল মস্তবা, লাটবল্ লাটববা অহু তাবদব  
 কিবদনী কাহেরা শানি মাঙলিকই। বৈবদব'কা শানিবিবা  
 লীলাদি অপ'বা অহুঃ মৌকিখী অনী অসিগিনি। যথোয়গী  
 মচা-মস্তগী চৎগরকইবা লীলাদি। অপ'বগা পাঃদবগা অনী অসি  
 লুহোঃগে। অনিসিগী "হনিমুল" দি রাহা কুইখমা লখবা তাই।  
 বা খুদিংগী মচা পে.ক.। মচাশিংগী মহু.দা "জৈদিওট্"  
 হায়রিবা মখে খঙদবা মত'ল ওর ওর চোছমা লেবা অযগা  
 বণমা জু জু হায়রগা পোপুদ' মঙক খিজি-বঙম ম'গীমি  
 হায়বা অমতা থমদবা মগুম-ম'কে, মমা-মচা, মতু ম'লোই বা  
 যোহোজগা মীগী মৌ ইদ ওই.নত লৈবা অযগা অনী অসি  
 মমা-মপা অমীনা লুনা ভেঃবা ক'ইবোজি। মচা অঙৈগী  
 হাদি হায়রুহমা, শীংগীহুমা ওখ' মতে অহুঃ ম'পিপুদি যথোয়গী  
 লৈবাক ওইহুমা ওসি কাওবদি লৈরি।

মহাভারত হায়বসি ক'রিনো? বাসমা ম'রে অসিমা মহা-  
 ভারত ক'রিনো হায়বা তাকই। প'ঙবদগী অহুবা মলক  
 খঙউদবনা কুরু ভুহবা মাঙই। কুরুবেজগী লান লোইরবদা  
 হস্তিনাপুরদা হজিন্দুমা পঞ্চ পাণ্ডবনা লুঙাইবা পাণ্ডবা মতুদা  
 ত্রীকুশদা দারিকা ভাঙ্গা হেবা খে'লকপদা খো.ম'রে অহুগী  
 খম'লোঙদা উভ্রাঙ্গ কোবা খামি অবমা ত্রীকুশদা খু'লগা হ'লকই  
 অ'শীংগাবান, হস্তিনাপুর, ইন্দ্রপ্র'ষ্টদগী হজকপা মত'। ম'মি-মমাও  
 খো.ম'লগা ম'গা অ'মীক ইবু.ঙে, মহাক্সা শীমবিবিবা, খো.ম'লগী-  
 খো.ম'লগী, লুঙাইবা, লৈবদগদি। ক'রুনা পালহৌবপে, অহু

ভাবনা শ্রীকৃষ্ণনা ভাটহাক লেঙ্গী । কমদোবোবগে ইবু:ও হায়না  
 কলকপনা, শ্রীকৃষ্ণনা হায়রকই, উভাজ । “চামগা যতাপা লাল  
 শোভবদা মণায়া হমহমা চায়া তুয়া নিজে । যতাপা অম  
 ওই:হ ।” উভাজনা বুঝী খুজাইদগী যথুযাক্তা জৈলি: হৈদোক্তগা  
 “ভগবান ! উং ওইনা তুলি বরা ? পক্ষ পাণ্ডবকী মীচঙ চঙ্‌না  
 চামবু যাতকনবা নহা ?” শ্রীকৃষ্ণনা হয়, ‘ওইবো নঙনী জৈলি:হ  
 চাইবু, শাপসু তো ’ অচবু ঐগী বা অসিদদি তাবো, লোমব  
 তোবা চৌবো:না পাণ্ডবকী লৈবাক, কো:মু, লম-গুম পুস্বক  
 মুসে । অকোমবদা চহী ১৪ বননা চংপা তাহুনা বম  
 চংলুবা হমকবদা যথোয়না লৈজবা যাবা মকম অমত্তদি  
 পোনবিধু হায়কবদা তাদে । ঐনা বিশ্বস্তর মুক্তি উঠুনা হায়বদা  
 তাবা কোবা লৈবিজে । অন্নানবদা তৌ:মা অচুবা মলক  
 খঙবিজবা, পঙমবদনী যাতকবনি । অচুবা হায়বা ঐবু.  
 অনিয়কী কমলবা পাখোজোই হায়বদি রাইবার চংপা ঐবু  
 কারগা খম্মবা শীরাবরমই । যথোয়নী অপ:বা অহদা যথোয়  
 যাতকবনি । যাহু ভাবনা যদি য়ামিংজবসু উভাজনা কমঙলুনা  
 যথুতনী জৈলি: অহ হৈজিবনি । মক লুকা লৈবি । শ্রীকৃষ্ণনা  
 ‘উভাজ ! নঙনা পাবা বর অমত্ত নিজে’ হায়রকবদা উভাজনা  
 ঐনা পাবা বর অমত্তা লৈজনে । কোয়না চংপা:না জৈলি: কমহুনা  
 য়ায়া হায় । ঐনা জৈলি: হেক পাবনা জৈলি: কংজবা অহদদি  
 পামজৈ শ্রীকৃষ্ণনা ‘কংজবা ওইবো’ হায়বিধি । উভাজনা খুজমই ।  
 ভগবান লেঙে । যতম কুইননী মতু:না মো:মা মকভুযিবা

চংপদা ত্রৈলিঃ ধৌরাঃমনপ্রহুমা কৃষ্ণা, ত্রৈলিঃ পান্দীদা হায়জরকপদা  
 লাপ্পা মিপা অমবা ত্রৈলিঃ খাউ অমবা মনঙ্গলা যাকগা ত্রৈলিঃ  
 বক্রীংত্রা হায়না হং হংহনা চংলি। উত্তাজনা শউনগী খাউদা  
 হাক্সা শাদানবগী ত্রৈলিঃমি থন্দুমা থকপা পায়মদে। যান  
 চংপ্রব। মতুংদা ত্রিকৃষ্ণা লাক্সগা হংই, উত্তাজ! ঐনা  
 মঙগীদমক আমৃত ওইমা থক্সবা ত্রৈলিঃ থাথিবমি হায়রকই।  
 ইবুংভো! শাদানবগী খাউদগী ত্রৈলিঃবু করুমা থক্সি? শা-  
 দামবা মন্তে, ইন্দ্রদেবমি। ঐনা মঙবু অমর ওইনবা আমৃত  
 থাথিবমি। মঙমা মশক থঙদমুনা থকহোত্রে। মদেদা উত্তাজনা  
 ঐনা পঙবদগী ইন্দ্রদেব মশক থঙদমুনা শাদানবা ওইমা লো-  
 ক্রে। আমৃতবু অমবা শউনগী ত্রৈলিঃমি থক্সুই। অপহবা,  
 অচুহা মশক থঙদবদগী ঐ অমর ওইবা কংপে। অংগুয়া চামশু  
 মাজজথিবমি হায়বসি থুদক অজুতদা উত্তাজনা থঙথি। মদি  
 মহাভারতগী মন্তে শিনবা অলদা বাগী ওইনবা ব্যাসমা মতাং  
 আসিদা তাকই। পঙবনা মাজনবগী মক্সি।

পাঙদবা মৌকিথী :—

কিবদগী স্বাধোকপা—মৌকিথী ওইনা চঙকবা—জীব অমগী  
 থাইদগী লুবা মথোদি—হেজ্জিকপা থিংবা, জীংনরকপা মায়োক  
 মাবমি। কিবদি য়েক্সবগী পাজল যাক্স হেজ্জহজ্জি। তিব্বেদিক  
 কাওবা ককচেংমা ধোমদুনা চেমপ্রবদা অমুক্তং অমৌবীদা  
 ওল্লকপদা ককচেং পুন্মক তাহৌই, অমুহা নাহোজুমা  
 হিংকহৌই। অমুক্তংদি তিব্বেদিক কাওবা ওন্দবা লৈতে, ওন্দগা

কক'চঃ মকেন্দা পুনি নথিটনা ককচেংগী চিঞ্চ ক ওই । যাও ময়াম  
 'জীক চানি'ভদ তই অমন' চেনসীলকপদা যাওমচ'শিং অচ্  
 ময়ায়দা থয়গ : পী, ম'শি অ'না তটনা লাস্বা পাই, তটনা  
 হাং'ব ফা'লগা গক হ'ন্দ । জিদিদা ময়াং কাক চঙলকপদা  
 মৈ'ত ক'ক'না ম'শি কাক মমীং কোংথোকট, মনক শেগা'যত্ন  
 'জিদি চঙহ'ন্দ, হাং'লি, তা'ল্যাক' । শল, শাম ক'গে হোংনক-  
 'দা রাইজবা য'এদে, মনা'গোয়া ক'লগ' মথো'ভদ হাইদত্ন,ন  
 হাং'লি । অত্ন ফা'লগা ম'শি নাননা মাঃ মাঃ জু' জু' বোঃ লোঃ  
 হ'য'গ' : ১, আন্দ : ২ক থা'জি'ভা 'নাম' ৩৭ পং হায়বগ  
 'ন্দনা উ চি'লৈ ত 'ন মী' লিনবকগা, মীনা হেজিল-  
 'কগা ত জসম হ'য'দনা লৈ'থ'কপনি । (I since) খৌশা-  
 'বদবসি মণ্ডগ ন'ত, হাইদগী হন্ন মা'না-ত'ক'ব' ককফম অমনি ।  
 থাইনা লনা লোফ. থাকবন' লনা লৌবকই । থাইনা লুনা  
 লোফম থোক'না লুন লৌ'ক্ । মৈ'দা থাইবাঙ থাইশা'এ-  
 'নত্না শ'না ওংপা, মিনাই ওইব, কাই'থংদা ম'পা থোক'ব'  
 'লৈ'ত । খুদম অ'ব'বা ম'শি ওইন'—

থাইনা ম'ত'ভেদ কা'থে'জ হ'ফনা কোবা রোমগী লাস্বা ওইবা  
 লৈবাক এনা লৈরমই । সদু'ত মপান্না তা'ত্না লৈ'বা মবয়া লাল্লান-  
 'ভিভিলা মপা লৈতনা চাওগংলমই । বামনা যান্না কল্লকমই । মৈ'দা  
 বোমনা কা'থে'জ মা'ঙহ'নগদবনি হায়বমই । কা'থে'জনহু রোম মা'ঙহ'নগদ-  
 'নি হায়বমই । হেনিবোল কোবা জেনেয়েল অমগী মখাদা কা'থে'জগী  
 'শাখীনা আলপস, লান-না চম্ভুনা রোমদা লানদাবক' রোম মা'ক-

বীথি । নোমবু যান্না বীনা তৌদে । ইতালীগী সহর করা  
 লৌরে । অহুবু কার্থেজদগী মী ধারকুতুনা লৌবিবা সহর অয়াস  
 রোমগী মীংদা লৈথে । মতম অহুদা পেনদা লৈবা কার্থেজিনিয়ান-  
 শিং অহু রোমান জেনেবেল সিগীও আফ্রিকাননুনা মায়থীবা পীববদ  
 হেনিবেল রোমদগী কৌথোকথি । জাণীগী লানফমদা হেনিবে'ল  
 মায়থীথি । "কার্থেজিনীয়ানশিং" লানগী ওহাজ পুম্মক বোমদা  
 পীথোকপা তারমই, স্পেনদগী মথোয়গী মী লৌথোকহল্লমহ,  
 শেল যান্না পীবা তাবমই' খুংলাই পুম্মক থাদোকহনথি ।  
 রোমগী অয়াবা যাওদনা কবিগুহা নৈবাক অমগা লান তৌবা  
 "রোই" হায়বদা য়াথোকথি । খুংলাই পুম্মক পায়শীল্লাবা মজুংদা  
 কার্থেজ অসি সমুদ্র মপান্দগী মাইল ১০ লাপনা হোংগৎল  
 হায়রে । সমুদ্রদা লল্লোন্দুনা হি'লিবা, ফুবা-দলান, লাইশং  
 করান্না শীদোকুনা হোংগৎকনি । মী ৭,০০,০০০ পু'সবদা হোং-  
 গনি । মাইল ১০ লাপনা লানগী ওহাজদা রোমান অয়াস  
 কার্থেজ থুগাইনবা চাইতুনা লৈ । লান তৌবল্লবদি শুক বীনা  
 মাঙগজা । মীকিথী ওইনা য়েব্বনা হায়বা য়াকবদগী দশা অসি  
 তাবনি । লানগী ওহাজশু পীথোকথে, খুংশু খুংলাইশু পীথোকথে ।  
 অহুবু হৌজিক লান তৌবা নন্তনা উপায় লৈথে । লৈশাবী,  
 মো কয়ানা মশর করগা ধৌরী তাদুনা ডেনগী লিগি শেয়গা  
 পাংখশিংদা, মরৈবাক করবা লানথেননবা পীরকই । যু'দগী জি'ল  
 অবহুং য়োং, মিশি পুম্মক কডোয়গা ডেজিন খারগা পীরকই ।  
 কার্থেজ হায়বসি যু'ম মথোন ৬ বা পয়েং শানা লয়েল থংগ্রবনি ।

মহুগী মহুং মপাল্লা মরীন লৈজ্বা কার্থেহাংপনি। তৈমুরলঙ্গ,  
 চহি ২ দি করিস্তু ভৌবা উমদে। মতু<sup>১</sup> শ্বংপদতা চীং অমত্তম  
 জেনে.রল অমনা লারগা যুম অমমদ<sup>২</sup> হৈবসি শাগী মহুংদা  
 চাভোজ্জগা যুম পুন্নক মথং মথং মৈ থ'রকই<sup>৩</sup> বনি, পাণ্ডিতি মতুংদা  
 মাংহনগদবান হায়বা লুকুম অহুগা মথক্ত। মদাইদা মাগী পাপ  
 অমা ফ'এব, লৈহনগহু" হায়বা লুকুম অমুক<sup>৪</sup> লৈরবদা নখোয়গী  
 সিনিও মশামক ফ'বা-দগান, মন্দির পুন্নক থুগা<sup>৫</sup> কন্দগী মী অমনা  
 কপাখ। অতুক চাউজ্বা, ফজ্জব্বা সহর অহু হো।  
 অবা লৈরমই হায়বগী খুদম ফ'এ। মাতুমক্তদা সিনিওদা  
 অমা থুগৈ "কার্থেজ কোবা সহরনা লৈরথা মক্ষম অহু শম্পোং  
 খাইদোক্তুনা থনমউ"। সমুংগী অরুবা<sup>৬</sup> জিণিংদা কার্থেজগী মমি  
 তাবিজে। হৌজিক্তি আকাশ পুন্নক মৈথু, মথাগী লৈমায়দা উং অমহুং  
 তেম্পাক। কিহুনা মীনা হায়বা য়ারবদগী (cowardly submis-  
 sion) শুমদোনা মুংলিদো। বারীসি মম্বাইদা লোইদে, য়োমনা  
 মক্ষম অসিদা মখোয়গী কোলোনী শেমহুনা রোমান এম্পায়ার  
 আত্রিকাদা শেমখি। বৃষ্টিয়ানিটিগী ময়ুম ওইখি। হায়রীবা  
 কার্থেজ অসি হৌজিক্তী মানচেস্তারগা চাউবা অমহুং মীশীং  
 হায়কেং মাল্লবনি। কার্থেজগা মাল্লবা লৈবাক কয়া কয়া পৃথিবী  
 অসিদা লৈরমই, লৈরী। কিহুনা য়েক্কাবনা হায়বা য়ারমদনা  
 লান ভৌক্তরম্বদি কার্থেজ মুংলয়োই। হৌজিক্তিস্থ কার্থেজ  
 ওল্লকইবা লৈবাক কয়া কয়া লৈরী। উচেক্কা খোনাং মর  
 চেজকপদা নাপী মথক্তা হেব ভাবদা মনাক নকপা নাপী 'পুন্নক

## (LLXVIII)

বীথি। রোমবু যান্না শিং অতুনা মনা ময়াম অতু মক্ক অতুগী মখাদা  
লৌরে। অতুবু কার্থেজলৈপাকা শল্লহন্দনবা লাক্কে। মাছু হক  
রোমগী মীচেন্দা লৈথ্রে। মক্কাথায়তুনা মবা-মক তাতুনা থোংনাং অনা  
শিং অতু রোমান জেনেবেরমুকনি হায়বা নাপনিং অতুনা খঙজৈ।  
হেনিবোল রোমদগী কোঁ হৌগনি' নাপা ফাওবা খঙই। থোংনাং  
মায়বীথি। 'কার্থেজি' নাপা ফাওনা অকনবা থক লৌথংলি।  
পীথোকপা তারমক্কা লৈজবা হিংবগী মক ওইবা নৌয়মনি। মসিবু  
শেল যান্না স্বেশ্বা কোই। সার্কমস্তেল, থোক্রবা-থোক্রবা ফিবন  
বোমগীনা চান্না চচবা যাবা মৎদা লেপ্পা নজ্জগা ফিবন শেখা  
মৎমই। শুপ্পগা তাইবং নীদি ময়ামনা সার্কমস্তলগী মনাই ওত।  
গুকা লান্দা ফাদকপা মী অসি সাইক্কাপ কোব হিংচাবগী  
মকোন্দা হুঞ্জিল্লি। অতুগুয়া নীনিং অতু মাগী পালি লাক্কাগা  
চাথোকগদবনি। মবক অতুদা মথৌয় অতু তুমই, মথোয়না  
চানবা হুঞ্জিবা চিজাক অতু অতুন মচায়। অতুন 'মীনাংগী পুকচল  
চেনবা নীশিং অতু থক তিন্নগনু, কিয়ু'। মবমদি নানা নংবুশ্ব মীনাই  
ওইহনগনি হায়বসি কাউফন থোক্তে। শীংনংবুশ্বদি চায়নগদবনি,  
হেজিল্লকপা খিবিক থিংহৌগদবনি নজ্জবাদ কার্থেজগা দশা!  
হেনিবোল অসি সিপিও ওইরল্লব'দ রোম অতু অতুম মৃৎখংপা  
হান্না ওল্লমগদবনি। রোম্মা নস্তে, কার্থেজনা নস্তে, মী আনিদগী  
বাকম, পুকচেল, বাখন্দা খেল্লবনি।

মীওইবনা খাইদগী কিবসি পাপনি, অরানবনি। করিগী-  
নজ্জা অরানবা চৌবগে পাপ নংবীনবগে? মহম্মদ খোড়ীনা



ভারত মচা হাংপসি, খেনরীবম্‌থে, চেন্নীবম্‌থে হাংপনি । তৈমুরলঙ্গ,  
 জাউরজ্জব, মখোয়না হাংপা মী দিল্লিদা পৈখংপদতা চীং অমগুম  
 হাংবনি । মখোয়গীদি পাপ লৈত্রা ? মীওইবসি শাগী মনুংদা  
 শাখিথবা শা মখল অমনি । মশাগীদা য়েবনি, পাপুতি মতুংদা  
 ইন্নবকপনি । মহম্মদ ঘোড়ী মশামক শিরমদাইদা মাগী পাপ  
 অসি উট কয়াগী মথক্কা হাংগা মমাংদা লেংছনা লৈববদা নখোয়গী  
 ভাবতকী লাইশোন্দু অমুক্কা শোমু হায়ত্‌না নাকন্দগী মী অমনা

অসতো মা সদগময় ।

তমসো মা জ্যোতির্গময় ।

মৃত্যোর্মা অমৃতং গময় ॥

শোন্দুনা লৈবগা খরা পোখাজৈ ।

অণেংবা মৈতৈ মচা অয়াহা জদিদি অহুয়া খনবা হৌরফ্লে :  
 মৈতৈত্তুয়া, পৃথিবীগী মনুংদা খাইদগী মরাইবক খৌরবা লৈখা তারবা  
 জাতি অমা লৈবন্নরোই । জগৎকী চাওখং লমজেল খুদিংমক হিরম  
 পুন্নমকী ওইনা শোখহৌরে, য়াওনিংদে । মমারবগা খে নবা খুদিংবা  
 চেনথগে খনখরে । খুনিংনা মাঙ, খোঙপাক্কা তুংদা পানবা উনগী  
 মীগা চপ মাম্বনা তুং হনুনা চংথে । চান-থক্‌বয়ী পুঠৈ কয়া  
 কোলোনী ওইনা শেমথে । মরৈমাক্কা মীরৈবাক্কা অফা ওনথে । জৈনিং  
 মণী, জৈলকক্কিক মণী, ইরোইশেংগা খাইদগী বকথবা মক্‌কমবা  
 হুয়াবা জৈনিং য়েল্লি । মাইল ৬/৭ লামা শিল্পনবা পাইপ লাইল্লি  
 মনাক্কা ফুল্লি । পল্লিক্কা অম্বর মণী, থবক্কা মনুংপ, লৈববক্কা মক্‌কক্কা,

স্তেদিয়ম মণা ! পৃথিবীণী মন্তুংলা খাইদগী লিরবা পোলোগ্রাউণ্ডগী  
 দণা ! হৌজিক ফাওবা কংলা য়েব্বনা উরা দা লে'ইচেনবত্তম থয়ি ।  
 মুণী কৈথেন মোংবা চঃল, মণিপূবগী শব্বক ১১/১ দা কনষ্টিটায়েন্সী  
 ৪০ অংগা ১১ দা ২০ । কনষ্টিটায়েন্সী ৪০ দা দিহীক্ট ৫, কনষ্টিটা-  
 য়েন্সী ২০ দা দিহীক্ট ৫ শেমই । নাইল তুংল ঈং ইচাং  
 খুদিংগী দিমানা লেঙ্গল হিগেনোমিতি পুথাকবি । ঐশ্ব যণ  
 কনষ্টিট যেন্সী অমং দিহীক্ট বাযবদ জিওমিট্রী মশীংগা মেথ-  
 মেট্রিকী মশীংগা মণিপূবগী ওইনা মণিপূবনোমি'ত্র হাংব  
 মেজবমেণ্ট অমা পুথেকথ্রে । মসিগু খোবালং চিংবা ভোট খাদব  
 যাব', লেঙ্গদি যাদব মখলগী কনষ্টিট যেন্সী ওসিগা থেকী মেজ  
 মেট্রি অনি এপ্রভ ত'ট । লৈকাই অতংগদংক সিদ্দাসকাস্ত  
 শেকমাই কনষ্টিটায়েন্সী হ'য়ন' লৈবি । নঃতুগু অমংলা অমনি ।  
 ফাষ্ট ক্লাস ফাষ্ট মৈতৈ ওইবদি আট, এ, এম, পীদে । ০ঃ  
 ৩৩/৪০ ফ'বা মী মৈতৈ নত্ববদি ক'বা করা পীদি । মৈতৈদগীদা ওইবা  
 প্রোভিজন অমা ইন্দিয়ান কনষ্টিটাসন্না পনি । রাশিয়াদগী লৈ-ক'বা  
 এলাস্কা টেটস রাইটস ফ.ই । ঐখায়দি ইন্দিয়ানস্ ওইবক্তে,  
 ইন্দিয়াদত্ত রাওজবক্তে, মনীং তল্লকপা জাতিনিনা টেটস রাইট  
 ফ'দে : (১) গোভর্নর তোঃরা ফ'দে ; (২) হাইকোর্ট তোঃরা  
 ফ'দে ; (৩) ইকোনোমিক রাইট ইন্ডস্ট্রীনচিংবা ড্রেড, কমার্স নক'ব  
 লৈবাক লৈজবা ফ'দে ; (৪) লোনগী ব্যবহার ভৌবিদে ।  
 (৫) কাশীরগুয়া সেকগাউ ভৌবিদে । মীতোপ অতংপা লৈজনা  
 ওজিল্লকই । মীতোপা ঐখোরবু তানথোকপ'গদোরি ।

## (LLXXI)

(ক) অত্যন্ত লৈবাক্স হোবপীতাল শাখিগে, ইন্দ্রি লিংগিগে  
হাংব হাবিগে। খেংন চানগ লাড্জবা ডম্বিগে। মপানগী  
পুশিকপা পোংচৌ মমল লৈতে, লেইংবদা লৌই। কেণ-  
নেনো গী। খল ওমবা য়েংকী খল লমাই শেমই। চেখুন  
তথাবনা মনীং লুয়া থাবগা চেখাওদা ওল্লি। চমজববা নিতি!  
সইচ-লুগা থাংমৈ মলীংদা থাজন। লমোনবা মীগী শেনতানবুং।  
মগিপুন্দগী থোমথিবা শোলনা ফুৰা-দলান করা শারি। মমল  
লেই। হেকমাক্টেট অসি পৃথিবী মনুংল উন্নয়নদি চেম্পীয়ন  
ইইগনি। The greatest black market system yet  
devised and needless regimentation লৌউব,  
পোং পুশাকপা মী পুন্নক, অয়োনব খুদিংমক, ফৌমাই চাবী,  
ইনশাং মুনবী, সি.মন্ডেতা লৈভোই য়ানবী, ওঙ হরাইদা নুং য়ানবী,  
অমরোনদা সনা, লুপা, মগি মুক্তা, গজা, কানি, নং ফোর,  
নিভিলসম্প্রাটীগী পোং পুন্নক লৈবক কোমশাংল ফদবা লৈতে।  
কন্ট্রোল, বেস্টিগন হাংব লৈতে। অমরোনদা ত্রিদা থাদোক  
পোংনা অমতা ফদে। অসিগুয়া খুংলি অসি শলোক্সা তাকপা  
ভাংবদি ইংলিস ডেক্সনাতীগী এড্জেকটিভনা কোমদে : পুন্নক  
অসি dictatorial, stupid, diabolical, inconvenient  
meretricious, longwinded, improper, un-  
fair, unprofitable, irrevelent, legalistic, lopsi-  
ded, ridiculous, bureaucratic, institutional, re-  
gularly irregular and orderly disorder, hope-

lessly helpless, helplessly hopeless and bursting out at the seams.

(a) মী হাংলগা বিচার তৌবনা নহ্নে। (b) কো-  
থোয়গা হাংতোক্রে। (c) শেল পীরগা মী নেহুনা হাংহ্নে।  
(d) নোংম টান্দোন্দা শেল মুহ্নে। (e) থবক হাংলগা লুপা  
লিখিং ২০/৩০ বি, এ, এম, এ, খুদিংদগী নমহ্না নোরে। নিত্রগী  
মী হাংনরী, অমা নুংগা অমদি নিদা নহ্নে। কবিংনে ?  
মণিপুর অসি মী খবদগী পীকনিক ওনগ্রে। মৈত পাংখ য়  
পীথক্রে, ওক ইল্ল, শন চাবা তবীরে। নোংহাংলগা তাজগদগী  
হাইহ্না লৈজবা গোবীন্দগী শরীক ওক হাংপগী মখে ম্ম শিনগ্রে।  
অহুব্ব অসিদি করি কায়বগে ? করিম্ব কায়দে, নারমেননি।

মণিপুর কদাইদা লৈবগে :

চহি মিলিয়ন কয়গী মমাহদা অকিবগী মণক ওইববা  
অকনবা মুহার'বনা নীকপদা অমম্ম অধকপা কনবা মপাজল  
লৈজবা লৈরংলেন ( মৈগী চীং ) না অকিবগী মণক কনবা লৈমুংদগী  
লৈশা কানখলকপদা মণিপুর হায়না কোবা ( পৃথিবীগী ) মালমগী  
লৈমায়গী শরীক অসি লৈমুংদগী চীংলোন কয়ানা থবাল ১০৮  
গী মওদা কোয়ল্লুনা খিনগংলকই। কোক কোবা চীংগী চীং-  
দোলদা লহাইলেনকু ওইনা শুক অমা লৈ। থোয়দৌ ওইনা  
লৈজবা কলা কোবা মমহদা শুক ( bottomless hole  
অমা লৈ। মণিপুর কাণিওকবা লেকুয়িম ( পাণ্ডা পোহা ) তম্মা  
অমদি। মেহবা অমমা তেলি অসি চাইকবা লৈকলেন অমদি

লোকাৰ পাংদী কাৰাং কেঁবা চীংগী নাকদ। লোকাৰ পুন্নমক  
 চান্ধীনবা হুয়া মথুল ফ্ৰেটৰ অমা লৈ। মথুল অহু চহি লিখি  
 কদাৰি মনাংদা দেলিঙ চান্দনবা সনাগী শুউচ অমা পাৰুগা ঙ্গি  
 সবদি চংজন, যুহলগা ঙ্গিঙি অসি থিঙুতুনা থমনিবনি। কুট  
 ১০০ ১১০ ১২০ ১৩০ ১৪০ ১৫০ ১৬০ ১৭০ ১৮০ ১৯০ ২০০ ২১০ ২২০ ২৩০ ২৪০ ২৫০ ২৬০ ২৭০ ২৮০ ২৯০ ৩০০ ৩১০ ৩২০ ৩৩০ ৩৪০ ৩৫০ ৩৬০ ৩৭০ ৩৮০ ৩৯০ ৪০০ ৪১০ ৪২০ ৪৩০ ৪৪০ ৪৫০ ৪৬০ ৪৭০ ৪৮০ ৪৯০ ৫০০ ৫১০ ৫২০ ৫৩০ ৫৪০ ৫৫০ ৫৬০ ৫৭০ ৫৮০ ৫৯০ ৬০০ ৬১০ ৬২০ ৬৩০ ৬৪০ ৬৫০ ৬৬০ ৬৭০ ৬৮০ ৬৯০ ৭০০ ৭১০ ৭২০ ৭৩০ ৭৪০ ৭৫০ ৭৬০ ৭৭০ ৭৮০ ৭৯০ ৮০০ ৮১০ ৮২০ ৮৩০ ৮৪০ ৮৫০ ৮৬০ ৮৭০ ৮৮০ ৮৯০ ৯০০ ৯১০ ৯২০ ৯৩০ ৯৪০ ৯৫০ ৯৬০ ৯৭০ ৯৮০ ৯৯০ ১০০০  
 'লাভা' থেলেবগন।

ভাৰতৰ ভিওগ্ৰাফিক, মৌসুমী হাৰদগা মণিপুর অসি চীতা-  
 গাং অয়াগী বংগোপনাগদগ হোদগা নক-নকনা লৈথবা চীংদগী  
 শুভা ১০০ অমা বাঙলাদগকী লৈতেম নাগবা লমদগী কাছাৰ,  
 অসম ফাওতুনা চংথি। অতোয়া অমনা বন্দাৰোয়াচা চংথি।  
 অতিথু চীংজাঙী পজাঙ অসি চীতাগোংগী থিলট্টেট ফাওতুনা  
 নীপুৰোমদ লাঙ্গল নাগালেণ্ড ফাওতুনা পাটকৈ চীংগাং  
 নকগা, কুটনিলোনা হিমালয়গা মনজিহবি। অসিগুয়া চীংগী  
 শুভা লমদম পুন্নমক অসিগী হেক মায়মকনা লৈবা, খেইদে,  
 নীপুৰ হাৰবাধি কুণ্ডলিনী জগৎজাঙী মপু তক্ষশী লৈফনি।  
 অহুৰবাণনা থোজৰকনি। মনিং মণাং নাইদে, কংলৈপু ময়োন,  
 প'ট্টেদ, ক'সে, মগলুনাংবা কয়া, থীকী তোলেমীগী ভিওগ্ৰাফিক  
 'মণা' কোঁরমই।

এইচ ডি ওয়েলস্‌গী বা-৬ হিঙদীদা মতম অমদা বংগোপ-  
 সাগৰগা আৰু সাগৰগা থলবা মহাসাগৰ অমা শুইৰমই। তাংবত  
 অসি গজা, ব্ৰহ্মপুত্ৰ, সিংকুনা শেয়কপা লৈবাক অমনি। অসি-  
 শুয়া লৈবাক অসি মমী তমদিঙেগী চহি লিখি লিখিগী মনাঙবা

(LLXXIV)

মণিপুরগী চীং লৈরয়ে হায়বসি সাইলনা য়াগনি । মৈঙৈ হায়বা  
জাতি অসি কয়া কুইববগে হায়বসি মণিপুরগী চীংলোন অমঃ  
মীরোনা তাক্রি । কাংবা নিংথৌগী হাক্তু চীংঙা চীং ইনখং-  
লকই । এলাংবন খুনপাক অমা চীং ইনখংলকপদা লৈমুংদা চিংখি ।  
এলাংবমনা চীংঙা কাংবা খুকউ পায়বগা কায় । লাংজিং চী  
অসি ইনখংলকপদা সুবাইসম খুনপাক অমা নিখি । সুবাইস-  
লাংজিং চীং কাদে ( চীং অসিগী লাংদা খুই ) । মাইবমলোক-  
চীং অসি খীংলকপদা মাইবম লৈকাই অমা লৈমুংদা চিংখি  
মাইবমবু ইনদা লোকপত্তা লোকই হায়দুনা মাইবমলোকপা চ  
কৌখি । মাইবম চীং অসি কাদে । চীংদগী ম্যাক শাগৈ-  
হান্না লৈবা লম মক্ষম কদাইদা লৈরমগদগে ? কাংবা দগী মণি  
তম্পাক তাংবা লাকপদা পরেং নাইনা লৈবা চীংলোন মাপর  
পবেং শানা খলতনা লৈ, মরক অতুদা লখনা লৈখনা তুং-  
খোংমুংতু পুং ৩/৪ তাংকপদা মুমিং তাংবা, পরেং শানা চীংল  
চেল্লি । কাংখুইগী কেভ, খালোনগী কেভ, চীংমুংতুংকী কে  
কেভ মেন কয়া লৈরকই হায়বা তাক্রি । কাংবু খরদি লৈখুং  
খোরকই বারীনরী । হুইথোক, শম্বোক হায়ববসিসু মথো  
অহানবা থেংবা মক্ষম অতুবু খঙনগনি । অকোনবগী বাক্ষম অি  
কুইদি কুইববা চহি লিখিং কয়া, মী অসি, মীমরাম, লৌজাওবী  
লৈরমবনি । লৈরিবা মক্ষম অতুদগী পংনা হেংলোকপদা লৈজবা  
চহি লিঃ ৫০ গী মথঙগী লৈরকবা মক্ষি-ময়োন শেঙনা ।  
উকু শেংপনচিংবা মীওইলিংগী মপা-মপুনি । হৌজিকমকহু লৈ



জগৎনা যানবাবা ইষ্টগী মমাও চহি লিশিং ১১ গী মমাওদা  
 খোকখিবা সনাংজেন্সুগী মতমদা 'নাৰা' 'অনাৰা'গী ঈশিং ইচাও  
 অহু লিজেন্দারী ব্ৰহ্ম হায়না জগৎনা খঙনৈ। ইজিপ্তনা ববিদোলন্দগী  
 রাবী অসি পৃথীবনি (Borrowed)। ঐখোয় মণিপুৰদা চীংলেন  
 মচাদা থুন্দনা লৈবনই। মচাদা হিংহোবা মৈতৈনি। চহি ৬৬০০  
 ইরিবনি। ঈশিং অহুবু ইপা-ইপুন, 'অনবা' কোই। ঈশিং  
 অসি কংননবা হোংনরকই। নোদা লাইবন পথ না অহু  
 হনা লৈব' হেঁথি। কারোং ডুবেল থিবনা নাবন পাংলবগী  
 নতমদা মপুং ফানা লোইনিথি। ষোড়শক যাবা থিবম  
 অহু খীবা কাংগে কোই। ইচাও অসিগী মমাওদা কাংবগী মচা  
 মাপলনা পৃথিবী অকে যবদা খুন্দাথি। মচাদা পানক গী মচ  
 নিপালনা মথ মথ কে'য়না খুন্দাথি। অহু লিজেন্দারী ব্ৰহ্ম  
 মমাও চহি লিশিং লিশিংগী মমাওদগী হোঁনা মণিপুৰদা  
 অসি মণী নাইদনা মপান্দা খুন্দাথি। শানগী অহানবা নিংখোও  
 'খুন লাঠি' ভিলেজ চিক, মথ অহুনা 'খুনতাঠি' কংকরব ওব দি  
 ভিলেজস কোই। এবং, এখন, তেখাও অগা, খাম্রল (খেমাব) চাই  
 বেন (চাইনিজ) আনাম (ঙইনাম), লুৰাং পরাং (লুৰাং), খুনন,  
 খাগী (খা চিনা), কনে, খাইদগী নক্কা জাতিনি। চিনাগী ধর্ম অচম  
 লৈ অহুবু মক্কা ঙইনা নিয়মদি 'লি' (rightousness) 'লি' 'চ  
 লাইনি হায়বা মৈতৈ রাইহ অসিমক্কা। চেংগীজখান মুসলিম নস্তে।  
 আকাশ লাংপা জাতিনি। মৈতৈনা 'ওক্কাশিদবা' মামংখী মমাওদা  
 'অতিয়' দিদবা' হায়না লাংলমুই। অরাংলোন্দা হিমালয়গী



১৭ বীণা ওই নাম কমে, ত্রিগ্রী কাংবা চীং, কাক কোকতাং মৈঃ  
 ঐ ডাকুনি। 'মিনস নসোবব' অসি 'অব্বা (high) পাং' কোই।  
 ন পাং যা, মিং অহ্ম মহায়। খাইদগী নী যান্না লৈহুনা শ.ন্দ.ক-  
 'থনা মফম অসি ক'লানি। মফম অসিবু তিল্লি তিনকোকলেন  
 .কোট। কা বগী মচ, ইবেল্লা লুচীংহুনা চংথিবা খাইদগী ম-  
 ওয়া যামট। নথোয়না লৈবা মফম অহু 'তল্লি পাং' কোই।  
 খাইদগী মচা চংথিবা লৈথিবা পাং হায়বনি। হৌজিকী পাবসিগ  
 অসি চাহ কয়ট : মনাওনা পাংগা কোরমট। পাংসিগ অসি  
 .কৌজিকপু নিংগা অথিবা মশাহু জঙ্গলগী মফম অমদা হেন্দোক্রগা  
 .না টাংচকপু পাংগা ইথোয়গী খাইনা মনাওউদা মী নিংগা  
 হৈবোংক চীং দা ভাংগা কাক'যেন্না চেনগ্রগা পা উচেক পাং-  
 থাংক্রগা : ক লোনবা অতুগা চপ মাংগ। নথোয়গী হান্নগী বর্ষহু  
 ম'নকাইজম, মৈগ্রাইজ. . তুমিং, মৈ লাংপনি কংগ্রতিল যাক'না,  
 ম'গাঙ্গা তাংবা, হৈতুপ 'ল'মমন' চংথিবা নোংচপকী অহানং  
 লৈশাকি।

লাই হরাওবদ, শকপা জৈশে : "ইতাখোই খোইনে-  
 'খাই শগোল চেনসি, লান চেনসি, উরল চীংদ'ন লোমুসি  
 কুকম চীং কাকসি।" অহুয়া মৈতৈ পাংগ লৈশাবী এগে  
 .তাংহুনা উরল চীং কারমই কারাকুকম চীং কাবমই .সে'টুল  
 এথিয়া মৈতৈ পাংগ লৈশাবীগা এগুফম হুইমই। মথোয়না ফ'ব  
 মহন লমনগী পাওত'ক "ভুবল ভুখুন ইল্লুন' চংলগা লমলৈ  
 ভাব কান্না চাও। মজু ভুবলনা থম্ববদা লোকচপ ভু . . .

ইন্দুনা চংলগা লাইথ রাই ফাহুনা চানৌও, মাছুগী মথদদি হৈতুনা  
 খানৌও।" লিজেন্দারী ব্লদ অসি বেবী লোন্সকী ইজিথুন পৃথিবী  
 (Borrowed) বারীনি। জীউ হায়বা জাতি অসি এণৌও  
 মণৌওম জাতিও ওইবা নশীদি ৭ নি এথৌওম নাখায়গী জাতি ৭  
 না শাই। ডাপ্রম ভারীন মৈতৈত্তা চাদে। পৃথিবী মনুদা  
 ইথরনা তাইবা মী শেখদা উথরগী মুণ্ডিদগী ৭৭৭নি হায়বসি  
 জাতি অনি অসিগী মৈতৈত্তা চপ মনুবাগীওম, অতোয়গা মনুবা  
 থক মৈতৈ। জেসন মিন্দ ইনা জেসন থক মৈতৈ, ই ই  
 এগী লাই, মাই গোড, মাই গোড, হায়বসি মৈতৈগী চপ মনুবা  
 হাইনি। 'মনা' অ=The লা=God, অ=The নাও,  
 Noah লা হায় দি লাই অগুনা পৃথিবীও অগুনা রাই পুনক  
 মৈতৈত্তাওগা বরি লৈলৈ। মিনুগৈমা ইইনা থাই তই অগুণ  
 ইথিংদা হিল চংহনসি হায়। গুকা 'নীনাভা' হায়গী অ  
 সমুদ্রদগী কারকই হায়। হই, হাও হায়বা জাতি কুয়া লৈ।  
 কোথৌজমনা হনুদা লৈখি। হনুং, হনকুল, হনসিং অনিদগী  
 তন হায়বা জাং অহ বাকপুতনা জয়ন্দা চংগিবা মীনিং অনিনি  
 হায়রি। তাতার, উরল চিং আলতাই, ককেসস মনাকু মৈতৈ  
 যান্ন তাখি। 'আরি(য়ান) অরি(বা)' হায়না কেই। থাইদগী কেপদি  
 পৃথিবী অসিগী মনিং মৈতৈলোন্দা 'মালের লৈকোই পু' কোই।  
 Designated mother, which turns & revolves  
 round, a round body. The earth is round;  
 it turn and revolves round ( the sun ), মৈতৈগী

জাগাই হায়বদি কোইনা চংলগা নরক বরজা লয়বনি । মসিব  
 লৈনেন জগোই কোই । মৈতৈ পুয়াদা হোয়া হায় : খোঁহুতি  
 কোঁগা থবানমিচাক্সা ( হুমিং ) থবীদু সাখাইগে পাত্মশিল্পকপদা থবীদু  
 সাখাইবা । মবিহে । মচং কয় থোকা কায়দুনা তারক্সে ।  
 তারক্সিবা মচংশিং অহু থবীদু অকোয়বদা লয়দুনা লৈহোয়ে খোঁহুতিগী  
 মতুং ইনখিদে । অমদি মালেমনি 'চিংখৈ অপানবা' হায়ন মালেমগী  
 মমিং পী, থবীনা চিংখিনগী পাত্মল অতী অশৈবদা লৈ হায়দুনা  
 'চিংখৈ অপানবা' কোই । মমিংখা চিংখিনগী মালেম নি মচং মম  
 কায়দুনা চংপি মতুং থবীদু মতুং ইনখিদে । মালেমগী অকোয়-  
 বদা লয়দুনা লৈ । অদনা থাবু উচোং কোই । ত্ৰিংপু 'লাই'রন  
 য়োইময়ই 'ভাওদনবা' হায়বদি অহা বদা লেঙদি লেঙদনা তাউদুনা  
 লৈবা লাই হায়বনি । ওকসিজনবু ছমলন, হাইলোজনবু হামলেন  
 কোই । সাইল অমতুং কিলোসোকি, মাহুদগী হেন্দুবা বাখেনচ-  
 লোন, ওমিং খেনচলোন, লৈটনলোন, মহোলা লোন্দা অতকপা  
 কপা চাউবলমই । শম্মা হায়বদা চহী লিখিং লিখিংগী মমাঙবা  
 মৈতৈনা মশা মণক খঙলমই । জগংব্রহ্মাণ্ডগী বাক্স খঙলমই ।  
 মালেম পুয়নক কোয়না চংলমই । ত্ৰিংপু কোয়শিল্পিবা চিংখা  
 কারাকুলম কোই । কোক্স, কুত্মগীং, কান্ত, কমেং, খাত্ৰ, উয়ল  
 আচোনা লৈবাক কয়দা লাগা লৈবাবা সহর, চিং কয়া অসি  
 মণিপুয়দা লৈরীবসি বাখন য়ালা খল্লিঙাই অই । পৃথিবীগী মী  
 অসি কয়দগী শল্লোয়কপনো ? অহানবা মী কয়দগী পোক-  
 পগে ? লোন্দা, কলচরদা হিন্তরী তেদিসন্দা মৈহোরোন ভাইব

মী শেল্লকণ্ণী রাণী অমহং মী শল্লোকখিবণী রাণী অসি জগৎ  
 অপূৰ্ণনা থিনরকই। পুন্নমক অসি নোংমা নজ্জা নোংমদি শোয়দনা  
 জগৎনা নক্ষম অসিদা লাকনি। মৈতৈ অসি মুংথবদি অচুয়া  
 অসি মাঙথগনি, থাজ্জবোই। জগৎনা থাজ্জবা যাবা রাফম অমণী  
 নমক ঐথোয় মতম খবদি চাওথৎনা লৈক্ষম থোকই। হীংক্ষম  
 .থাত্ৰা? মৈতৈগী রাণী-বাতাই, বাই-বাতা অসি পংহায় হায়-  
 জিনবা অমণা যাওদ। বাইগী হৌরকক্ষম, গোম্ননক্কেচন  
 অসি মুন্না য়েংগদবনি নজ্জবদি অর্থ শেরান্ননা চংখিবা যাওই।  
 কবিগুয়া কান্দা অর্থ অসি ১/৩ থোকা চংলি। 'শাগোন' হাযব ন  
 ক'রি হায়বিনো হংবদা খন্দবা মীনা শাগী ইলুংদা ইকোন কোল  
 লাকপ হায়বনি হায়না ইংলিশ রাইটরশিখ তাই। অচুনা  
 শেরান্নবা অক'থবা অর্থ অমদা চংথে। 'নগোম' হায়বদি শা-  
 গোম্বা হায়বনি। অমন, মঙক্তী মশা পুয়া ইকোন কান্দা  
শানিহু হায়, অচুদি, মৈতৈ মচা অমণী ওইনা লাইগোন্দগী  
হৌনা শাগোমন, থাংদেংদনা লাকপা শা হায়বনি। 'মউ' শোরে,  
 মমি শায়। মসিদা মউ হায়বসি হকচাগী স্কেনিটন তেঁকপা  
 কানবা নঙে। 'মউ' হায়বদি 'এসি.ব.বেল' ঐথোয়না মাবু মী  
 ওইনা উবহু মী মাল্লক্কে হায়বনি। 'মমি, মেদো' নঙে মাগী  
 পিকচন অম। ঐগী পুক্রিৎদা তারিবদো মী মাল্লক্কে—অনি অসি  
 ভাবতি মাল্ল-নি। উবা অমা পুক্রিৎদা মাগী মরাদা খলহনব  
 অনি অসিদা শোসবে, শোকে হায়বনি।

## (LLXXXI)

মীম্বলৈমবু হুইদা খাজৈ হায়বা অনিদা হুইদবু মী খাজবা  
যাতা ? হৌজিকমক হুই কোবা জাতি চিনাদা লৈরী। ঐখোয়না  
হাও হায়ত্‌না হেজা হায়জিনবগুম অযাশনা লৌই। চিনাদা  
হাও হায়বা জাতি হৌজিক ফাওবা লৈরী। মৈতৈবোন অশেংব-  
দদি হাও হায়বদি থরায় হায়বনি। হাওবোকচম, হাওবীজম,  
ভইনিংমুম, হইয়াম শাগৈনি। স্টেটেল এশিয়া অসি মৈতৈগী  
শায়বনি। চৌ লিনিং লিনিং কয়াদগী লাকপা রাই, দাখল  
অত্‌ হৌজিকী নীবো- থিজিন্দাদি নোকীংবদ ওই। ত্রিপুরা  
মচাদা তখন হায়বদা খুয়ক্কাই। আসানীদা তেখাও মচ  
হায়বদা খুয়ক্কাই। হুয়ুয়া চিনানা ঐখোয়বু কসে, বশ্মাদা  
কতে। কাছা চীনা মগলু কোই। বশ্মাদা লৈজবা মৈতৈ অরিববু  
তখন কোই। তখনহু, রাংশাং অসি 'মুমিং মঙান' হায়বনি। মী  
কাওবু অমা তাহোক্রবা রাংক গৌনরকপদা মহাক্কা তাহোক্রনি  
হায়ত্‌না ৩১৬ শংপদা খাঙগী অংবা অত্‌দগী লৌদনা 'রাংশাং'  
হায়বনি। মাগী হালগী মনিং 'তখনসিমো' কোই। বশ্মীজ ওনজবা  
মৈতৈ অরিবনি। চিনাবু চাইরেন, খা চিনাবু খাগী, ক্ষেমারবু খাত্‌ন  
অত্‌দা মিং থোল্লি। পোং ফাওবা লাকমম তাকই; খাগী লৈহাও,  
তখেন্নে, কবো লৈতেং, ময়াংলিমুম অত্‌দা লেজ্জবা মিং পী।

খুটিয়ান ইরাদদা বশ্মিজ, তখন, তেখাও নিংখোশিং অসি  
মৈতৈ নীংঙোন মচানি হায়বা খঙনরী। তেখাও লৈমা, তখন  
মহারানী। শিবসাগর পুত্রি অসি সনা চৌ অত্‌দা হোঙবী হায়বদা  
কনানহু খাজাই, কোর্ড কান্দে। অত্‌দা জয়ন, ইংলি,

বাল্পপুত অসি হননি, কোম্বোজমগী ধাবনি হায়কবদা কয়া খীনা  
নোঙ্গকনি । হনু-হনগী তুংফম, হনফু-ভম্মা ফুম লৈব  
 মফম অসিদগী চংখিনি । তারতার মৈতৈ কাডবু অমগী মমিনি  
 তপতা শাংগা লেংকৈল এশিয়া চাইখাইবনি । হুডসন্ মৈতৈ  
 অসি তাবতাংগী কাডবু অমনি হায়বিবা অহুনি । অগিগুম্ব  
 রেকোর্ড ময়ম অসি থিজিনবনি 'বিসাচ' নি । অমনা ইংলিস  
 মেন মীয়ানদগী লায়না খন্দোকপা যাই । চিনা, নেগ্রো, হোং  
 তোপা লৈ, মোংকালিয়া ভাবত চ অতৈগা মান্নদে । চৈতু  
 য়েব্ববু অহুম মালি । মৈতৈদি দাহেব, চিনা, নেগ্র, বেড  
 ইণ্ডিয়ান মানবা যান্না লৈ । মখজাই হুয়াই অমুনবত্তম হাঙী,  
 মবেপ বংলী, মখাং চেংবী, মমায় শাবী, মখাং কংবী, মশম ভাঙবী,  
 মনাতোন তুখী লৈশাবী কয়া ইংলিস বৈশাবাংগা ফহবদা থেয়দে ।  
 মমায় কোঁযবা, মশম মুবা, মখাং চাউতা, মখোং তেনবা, মশা নোয়ব  
 চিনা, জাপানগী লৈশাবীগুম্বা কয়া অমশ লৈ । মৈতৈ অসি, অসি  
 মালি, অশুম তোই হায়হুনা য়েকপা যাদে, কীজেন উৎপদনি ।  
মুশিল মুবা, ভৌবোক চৌবা, পুঁলৈ কুচু কয়া লৈ । চাইং, শক  
 হোয়ববু লৈ । শক তোৎদবা কয়াশু লৈ ।

‘অতিয়া শিদবা মপু’ নীংলমই মতু দা গুরু শিদবা, লৈময়েল  
 তুরেল্লীতি ওব গোড মতু দা অপোকপা, অপানবা, অশিবা, ত্রিনিতি  
 ওব গোড অসি নীংনরুই । নোংচুপ জগৎকা খঙনবদি চহী ১৮৯১  
 দদা হৌবনি । মখোয়দনা পৃথিবী অসিদা মৈতৈ হায়বা জাতি  
 অমা লৈ হায়বা তাক্কপনি । জগৎনা খঙলকপনি । মাছুগী মখাঙদদি

লৈবাক অসি মাঙননবা, জাতি অসি মুখংনবা অমরোমদা  
 পান্‌লি, অ. বোমদা শমজিন-নপনি, মথোয় মথোয়দোনা মীনাই  
 ওইহন্নবা লাক্করকপনি। অতুবু মৈতৈনদি হেক লাকইবমথে মথোয়গী  
 মচা মন্তুওম ংদোক্রগা অতুম লৌশিলি। মৈতৈগী, মীগীগা মান্দবা,  
 জগৎ অনিগী লৈনবীবা থিওদীশিং অসিদগী তোধানবা কয়া  
 লৈবমই। মাহুনা মথোয় মথোয়না নিংজবিবা চংচবিবা অসিদা  
 অকায়বা ওইগনি খন্দুনা মথোয়গী লাইরিক ময়ান পৈরগা মৈ  
 থাদোকসি ততুগা ঐথোয় অসি মথোয়গা শমজিন্নরমই। অতুন  
 লাকয়েন্না পং পং তংলকইবনি (bursting out at seams)  
 অকিবগী মশক অমনি। হৌজিক থাজনরীবা রাফম কয়া হোং  
 দোক্রা খন্‌হনবা তাবকপা রাফম কয়া যাওবা লাইনিক খরন  
 বুটিশ গোট্‌ভর্গমেন্টনা লোংশিলি হায়নতু তানবী। মৈতৈ মচাবু  
 পাতনগনু হায়বা মৈতৈগী লাইরিকসু শিলোংগী গোট্‌ভর্গমেন্ট হাউনজা  
 লোস্তুনা থগ থেংনথিবা যাওই হাযবি। মসিদা করিসু তুক্রঙাই  
 লৈত। তৌববুদি ঐথোয়গী হিন্তরী, ব্ৰেদিসন, কলচর মাঙহন-  
 গজুসি। ঐথোয় কনানো হায়নতু ইপা-ইপুনা তাকনতু উংসি  
 হায়জবনি। নিংথোনা ওবোংখাওদা হান্দুনা হাংলগা কিহন্দুনা  
 ধর্মসু হোংনবা লাক্করকপদা মৈতৈগী যুনথোং খুদিদা মচা মন্তু  
 শীশকশিং অতু থুকউদা থোলগা ইপা, ইপু, ইপা-ইপুগী লাই-  
 নিং লাইশোন শোন শোন শোনশিবা হায়তুনা, ওংলকপনা খাঙবা  
 ওয়ক্রদা মচা মন্তুশিং চেংনা তসীবা মৎ অতু “সোঁনসবা-শোঁনসিবা”  
 হায়বা মশান্না অমা পুথোকখি। অমনা হিন্দু ধর্মসু, বুদ্ধ ধর্মসু,

খৃষ্টিয়ান, মুসলিম চংলকণদা মৈতৈগী চরুৰকণা ধৰ্ম থক থুগাটবা  
 হুমদে। মৈতৈ ধৰ্মগী মতংগিনবা ওহা অমতা লৈতে। মৈতৈ  
 ধৰ্মদি থুংযাইনি। থুবী, থুনাসবী, থুদোনী, থুনি থোনিং অসিনা  
 থুংযাই থক ওইবা, গিন্দোকণা যাদে। অমতা ইপা-ইপুনা মৈতৈগী  
 ওইবা অমতা ওয়বা অচেংপা ধৰ্মগী ঞাজবা অমতং উকলগী  
 মশান্না পুথাকনি। অমতা শোকহন্দনা মৈতৈ ধৰ্ম লোংপা অসিব  
 মৈতৈ কলচর কলবা লোংপা অসিব থুংযাই লোংপা শান্নবা কোই।  
 মতা মন্ত পীশতা লোনা তাকপা মশান্নি। ইচাওম চংগিল্লকপ  
 থিনবা মন্তনি। পৃথিবী হোরকপদা এসি ফাওদা হাংনবা  
 দাদীনা থলি। মহাতবত, রামায়ণ দীহাংপা রাণীনি। ওগবান  
 মশামক্কা অবতাব তেই হায়নিবা কুণ, প্রসাদান, বাম দীহাংপনি  
 হোলিবা, থাতি ইয়াবস বাস, হিন্দু-মুসলিম, খৃষ্টিয়ান-মহম্মদন  
 হাংনবা ধৰ্মগা মবী লৈনবা লান, ধৰ্মগী নিংদা গাংপা লান।  
 সেনচুী অসি লোইদ্রি অহবু মীদি মি: ১০০ দি হাংথে। মনিলা  
 করিন্সু কায়দে, করিন্সু লান্দে নোরমেলনি। তীবদদু টেবর নীংদবা  
 মী লৈতে। লান থেংদীবা মায়কৈ অনিনক লাই থুকমই। অহবু  
 থুংত-থুংলাই হেংনবা, মিলিটরী মশীং হেংনবা মায়কৈদ। ঈশ্বর অসি  
 হেংক লৈথি।

রোমানশিংনা ইউরোপকী পুলিস ওইথি। হৌজিক্স আমে-  
 রিকা অমতং রাশিয়ানা হৌজিকী জগংকী পুলিস ওইথি। জগং  
 অসিদা ফজবদা, কনবদা মপা লৈতে। জাতিগী ঝাক্সি, লৈবাকী  
 মরোন্নি, পৃথিবীগী খোঙচংনি, নোরমেলনি। করিন্সু কায়দে অহুগা



নীওইবা' অমা ওইনা মীওইবাগী মাপাক্তা পোক' মী খুদিংমক্স  
 নীংংগদদি মসি'ন' মক্স, : নিগুখা মকন-ম'াক অসি মী  
 অমা ওইনা' পামক' . থাকপ্র ? লিদিয়াগী সাদিস কোবা মক্সদা  
 থায়না মনাঙেদা ফ্রোসস . কীবা' য়ায়া ইনাক খুনখ'না নিংখো' অমা  
 লৈবমই । মহাক অসি অ'কী মতাক ইনাক খুনখ', -হাক হেক  
 প'মইবা ম'থ লয়ব : য়মই । মহাকী কোমুং অতু সনা, ল' মদি-মুক্তা,  
 : ওক'ন' খনখ'ন' লিক-কোল, দুৰ্গি কয়া, তা' থ' পোংতা দেকপা,  
 হকপা লৈংং ক'না ওক'ন' ফ'না . মী পুন্মক য়েংবা পোকহল্লি ।  
 নঃমদি এথেন্দগী আইন শেখ সোলোন . কীবা' অমা ফ্রোসস  
 উল্ল' ল' : ওই । মী ইদন পুন্মক মাতোন্দ' উংলগ ফ্রোসসমুক  
 মুং'াইবা . মী ম' লৈং হ'য়ন ইনখিসমু : য়মই । সোলোনদি  
 মহাকী লন-খুন অতু ক'মিও ওইব'দে । এনা সোলোনদা পু'বী  
 অসিদা থাইদগী মুং'াইবা . মী কনানো ইংগ, ম'দুদা ফ্রোসসনি  
 ম'ব'ইন খু'জ'কনি খল্ল'টে । ইংবা মত'দদি সোলোননা : নানা  
 থল্লি । অ'দুদা : ওক', এথেন্দগী থেল' হায়বা নিপ অ'না থাইদগী  
 মুং'াইব মীনি হায়না খুমই । মহাক্তি ইমুং মুং'াইজবা য়া'না ম'বন-  
 মথুম লৈজৈ । ম'ব'বা'কী জয় ওইবা লানকমদ মথায় থায় ।  
 মচা মন্তনা মাগীদমক অ'দা'না কো'দোকই । ম'ব'বা'কী মী পুন্মক্স  
 মাগীদমক অ'দা' ডেংখাই । মাতোন্দগী এনা হেয়া মুং'াইবা ?  
 'ঐগী শেল অম'তু ইপাক্সল লো'ইবা নাইবনা লৈ । "অতুগুখা  
 পোংনা মুং'াইবা পুরক'না য়াদে । নোংমা লোহিনবা লোখোক-  
 খিবা য়াই । হে নিংখো' । ননা হেক খি'ইবা কাওবদি মুং'াইবৈ

হাংবা যাদে" হায়না সোলোননা হায়বকই। ফ্রোস ডুমিলা গৈখি  
গৃক অসিনা হায়রিবা অহুদা অহুবা যাওই। মচা মরোন থোক্তবা  
অমা যাওই। মচা অমহু মন্ডদা নিবনি হায়বমই। শেল লৈরবশ  
অবাবহু করম্মা কোকনি। শেল পুম্মক পুৰ্ণং ঈনবা হুংগাইনবা  
নীজিন্নথোকপা হৌবক্কে, সোলোনবু কাউবা লৈতে।

মন্ডেদা সাদিসকী নোংপাক্তা অকনবা নিংখৌ অনা পোকে  
হায়বা তাবনা, মন্ডেবাক মুনথগনি হায়না যাম্মা ঠারমই। নিংখৌ  
অহুবু মাহখীবা পগে থরমই। মাইবীদা লাইব উ হাবদা হেলীজ  
কৌবা তুনে হেক লাংখোকপদা লৈবাক অমা মান মাঙংনগনি  
হায়না ফাওবক্কে। লিদিয়াগী লাম্মীগা পায়িয়াগী লাম্মীগা লাংখেনরে।  
মন্ডেদা লিদিয়ান্ শগোল তোবো লাম্মীনা খোজিন্নকপদা উ-না মন্ড  
থাডুনা থবনা শগোল পুম্মক মনবহু হৈন্দুনা চেংখাক্কে। ফ্রোস  
অহু ফাদুনা পায়িয়াগী নিংখৌ সাইরগনা শীং শেমদুনা মথক্কা থম্মগা মৈ  
থাদুনা হাংকদবগী মৈ চুরক্কাবদা ফ্রোসনা সোলোন সোলোন হায়ন  
কৌবকই। করিনো মানা হায়রিবদো হায়ন হাবনা ফ্রোসনা  
থুম্মদে, মৈ অহুনা হুম বৈনী রাংখলকপদা সাইরসত্তা খঙজহৌরসত্তা  
হায়দুনা মাগী রাণী পুম্মক সাইরসত্তা তলে। বৈ মুখংহম্মগ  
মাসি হিঅরনম্ম হায়দুনা ঠাকপিরে, মাহুদগী মাগী চান্নবা মন্ডপ  
অমা ওইনা ফ্রোসপু সাইরননা পুলি চুমা গেই উইনা-থমখি।

(২) হ্রিশচন্দ্র কোঁবা জমিদার অমা লৈরমই। মামুক  
ইলাক খুনবা লৈরমদে। ইংখাল কজগবা অমগী মম্মনা য়ুন  
মজ্জাবা লৈ। য়ুন অহুগী মম্মদা সনাদগী কা, লুপাদগী কা,

## (LLXXXVII)

অভোয়া শামু ময়ানা শাবা পোং থ ১ শামু ময়াদগী কা অমা লৈরমই।  
মহাক্কা হুংগাইবা নী নৈয়ে হায়না চাউথেক্কা কেথেক্কা প লমই।  
নাংদি মগী থাঙ্গাল অহুদগী থহোহোনা সাধু অমা হ ইংজমগা  
মহাকী শামু ময়াগী, মহাক নতনা ফন্দা, চৌকী অহুদা ফন্দনা  
লৈ। মনাইশিংনা তাহুদনা জমিদার অহু থোবগা সাধু অহু  
মনাই-মগল অমাং মহাক মগামকা ফন্দনা ঈহং নাইহং শাবে:  
চৌকী থাঙ্গাফনা অহুদা লৈ অহুগ মহাক্কা নোকই। মাত্ত উবদা  
জমিদার অহু পুঞ্জী ওন্দনা সাধু মহাক্কা ফুংগা নোকইবহু কহিগী নো  
হুং। ম'গী পাওখুমদি—“জমিদার মহাক্কা চৌকী অসিদা কহা  
কহা কুইংবগে” হায়বা তাহাং অদিনি। চৌ ২০ হে ম হায়না  
পুমই। ঐনা মিঃ ১/২ ফলজবদ ইগা অসি টহুং নাইহং নাইরে।  
মহাক্কা চৌ ২০ ফলজবদ ঐগুদা নী লিং ঈহং নাইহং তাংমগনি।  
লল-থুম, সন-লুপা, মগি-মুকা, মীগী তমং নু থুংগুমা ফবনি।  
ঐনা তাহাং ফলজবতনি ঐগী ওইগে হায়হু নতবনি; অহুবু  
ইগা অসি টহুং নাইহং শাবে। মহাকীদবক তানবীরিবা নংগী  
প্রজাতিং অহুদা টহুং নাইহং শাবগা মগি-মুকা, সনা অমহু  
শামু ময়াগী শোংয়ান অসি শারকসনি। মথোয়দি মপুলি চুমা  
বারংগনি, ঈহং নাইহং শারমগনি। নংগীনি হাহুদনা চাউথাক  
চরিবা পুয়মক অসি নংনা শিবদা পুনবা লাংকী। পুগা ওমমগা  
সনাগী য়েস্তুম মচা অসিদদি নউনদা থেহুদনা থমগা পুখো হাক্কা  
হুদা সনাগী য়েস্তুম অমা পীংমগা চংগ। ফুং ফুংগা নোকুনতা  
লৈবা সাধু অহু হুংগিহুদনা তাইহংগা মনিং হেক উইশিবদা

## (LLXXXVIII)

উই। মংখং মংখং খংবকপদা ভংখং তাংবকুনা পুংবক হসি অংবকুনি।  
শিবদা পুংবদা অনতা লৈতে, জংবকুনা চংখি। হায়বসি  
নোংমদি শোয়রোই হায়বসি খংলকুবদা মরন-পুং পুংবক লাইবদা  
য়েংহোকপা হোরক্রে। সাধু অহু কদাইদা লৈবগে কংখি থিংন।  
মমৈদা মহাকী সেবক ওইখি।

তাইং মী অসি মশাগীদা য়েংবা জীংনি। মশাগী, মচিন-  
মশাগী, মচাগীদ য়েংহুনা চংখি। লৈবাকী মচিনি, লৈবাকী অঙখনি  
কাউখি। সনাজগী, জাতিগী অপূনবা পুংখ, থাংহুনা মনীং খোখি, বজ্জং  
তংখাই অমা লৌথোকব, লাক্ককই। অহুদি ওইরগা কাংপা হায়বসি  
উদা প্রমাণ তৌরগা উশা উশাদা পায়বগা কাবনি। উশা অহুনা  
মাবু মনীং তংহুনে। মনীং হেক তম্বকপদা উশা পায়বা থাদোকপা  
তাই। মাহুদা তাহুনা শি। ইমু, সমাজ, ইজাতি উশানি, মথোয়না  
কাদুনা তাহুন্দবনি। মথোয় অনি থাদোকপা তারগদি অডাবু  
নীংতমহুন্দবদি মৈ শামগনি, ক্ষুব মচীন শামগনি, খোই মচন্দা  
মখুং থিংজিনগনি, হুইগী ময়াদগী শক্ক মচুনি। অডাং অহু করি  
থোকনি! অহুগুয়া মচি, অঃম অখৌ কয়া, চাইথোকপা য়াওগুম,  
শমুপ কায়নরবা শল, কৈনা চায় হায়বগুম সনাজ, জাতিগী  
বাংমা লাম্মা নাইতোন চংখদা জাতি অহু মাঙলকই। মশা  
হুংডাইনবা, ইনাকখুন্দবা লাক্কবদা নাইতোন চংখি। জাতিগী ওইনা  
ওইনা চংনবা, মতোমতগী ওইনা চংখিনবা মৈতেনা “তন্দন  
কাইবোক” শামি, তন্দন হায়বদি মতোমদা ভালে খজি। অহু  
মৈতেনা তামনবা কাইবোক ওইজরো নচা-ননাও কাওবা চাউনবা



(LLXXXX)

মার্কেট, লল্লোন-ইতিক, চোর কারবার, শেল চান্দনা হিংস্রতা নস্তে ।  
অত্বে পৃথিবী মমুন্দা খাইদগী ইনাক খুনত্বা ফ্রোসস, হরিশ্চন্দ্র,  
সোলোমোন, দুর্ধাধন, দাবোন, থরো থস্থাল, তাহোং .তনরাগা  
ফজ্জা, মুংাইবদা চাদয়ব থক যাদে । য়েথিবদ মীংকম থক হাংবা  
য়াদে । মথোয়নস্থ করিস্থ পীথিরকপা লৈত । অত্বে য়েংইনত লৈ ।

জগৎ ব্রহ্মাণ্ড কায়দনা চংলি, মুমিং, থা, নেকেণ্ড অমগী,  
ইজি অমগী খোঙকন কায়না চল্লি, জগৎ অনি নোর্মেলনি  
করিস্থ কায়দে । ঐথোয়গী ইমুং, ঐথোয়গী সমাজ করিস্থ কায়দে  
নোর্মেলনি । মীংনা কুমুদা শেংদোকচবা যাই । হৌজিক রাতিবদি  
তাইবঙ মী অসি ঐথোরদগী থাপাতোকত্র । ঐথোরদগী মন্তং শেলনা  
শিনত্র ; ঐথোরদগী সেবা পাওতারদা চংথিবনা ঐথোয়না রাজবনি ।  
ইজিগু অঙাং হাংমন্দগী মোজেস পোকখি । কংসনা ওংমন্-  
বদগী কুম পোকখনি । “যদা যদাছি ধর্মস্যানির্ভবতি ভারত”  
ধর্ম ওসিনা মাঙশিল্লকবা, ধর্ম লৈতবনা শুম হেনগৎলকবা, মাংথ-  
রকইবা ধর্ম অত্বে মকম চানা থয়বা, ধর্ম লৈতবনা, ধর্ম নস্তবা  
অত্বে মাংহয়বা, ফজ্জবা থবক পুম্মক মাংহয়বা ঐ পোকই ।  
হায়বদি কুম নস্তগা রাম পোকই, অমুকস্থ পোকলকনি হায়বা  
নস্তে । ঐথোয় মীপুম থুনা, ধর্ম লৈবস্তবসিদা লৈহয়ীংলকপা,  
ধর্ম লৈতবনা থবক পুম্মক লৈহয়ীংদবা, ফজ্জবা থবক পুম্মক  
মাঙহয়ীংবা রাখন অত্বে মীপুম থুদিংদা পোরবদি ঐথোর অত্বে পোত্রো

## (LLXXXXI)

হায়না যারে । ঐখোয়গী পুৰীদা অবতাব ভৌরবনি, ভোভানবা কৃষ্ণ  
মমা পোহরোই । কৃষ্ণ পোক লৈগদবদি অংগেবা খম্বোইদনি ।

অতঃপুৰা পুৰ্ণচেল মহ পোহনবা গোকুল, মধুবা, বন্দাবনগী  
মীরায়া ঈশ্বর খুরমখিবা অতঃপুৰা ঐখোয়গী খুৰুনি । মৈঠে  
পুন্নকী ওইবা পুন্ন শোগ্রাম শেম্বিন্নরগা মুম্বিং, পুঙ্কম মরক মবক্তা  
লেপুনা ঈশ্বর খুরম্বা . ক্রবদি মৈঠে মুংগা যাবগী খোংকন অমদা  
চঙলক্কে । কুচবিহাদ, ত্রিপুরা, কাছাড়ী, জগৎন, খঙনবা কাংথেকগী  
দশা তাহনগত্বেশি । জাপান উংতগী হোংগংখি । ঐখোয়দি ঈশ্বর  
খুৰুমজবা নানা অতৈ উয়ায় লৈতে । কংগা লাই নীংগনি :

ধৰ্ম্ম লৈখবা নিপা অংগী মচা অনি পোকই । মপানা মধোয়গী  
গুরু অমা বোবিরগা মৈঠে ত.হল্লি । মখল মখা অয়াখা বিদ্যা  
তথীয়ে । পুন্নমক তথীবা লোইদগা মাবানিগী গুরুনা অরোইবা  
ওইনা মাবানিদ মস্ত অমা পী, মস্ত তত্খদি : পিতা ধৰ্ম্ম পিতা  
স্বৰ্গ পিতাহি পুত্ৰংতপঃ । ইমানা ধৰ্ম্মনি, ইপানা স্বৰ্গনি, ইপানা  
লাইনীংনি । মচা অনি অসিনা ময়ুদা হল্পক্কা মপা নীংবা হৌখি ।  
মচা অনা অম্বুক অঙনবদগী তুয়া মতম ফাওবা করিগুখা অমা  
তোদে 'বাবা, বাবা' কোহনা লৈ । মচা অমনা ঐগী ইপানা  
নীংইবসি করিনো খন্দোকই । বাবানা পান্বসি ইমু-মহু চরা  
হেন্দবা পান্বী । মানা কমা নোমদনা ইমু অহুগী চাবা ওরুবা  
পৈণিলী চে, হবাই, নীং, ইমু অহুগী মী পুন্নমকী ক্কাংরান বাৎ-  
তনবা পুণিল্লকই । ওস্তা হোংগংলগা ইমু-মহু, হুমাং, কোছো

রাই শিক্তোকই। মপানা ইক্কজনবা ঈনিং শাকচিলি। অচদগী  
 হেন্দুনা লৈকাইগী অশি-অনা হংবা কোয়না চংলি। নেংম' নেংমগী  
 মচাগী ফজবা, মীংচং, থবক পুন্নমক অচুগী নীংথীং পুন্নমক ল'ম্ম'ম  
 শন্দোরকই। তশোন-অনা কয়া সেবা তেই। চাইকিক তম্বা  
 ওমদবা লায়'ব' কয়া মতেং গী। মপা অচু নেংম'তা উনদে,  
 মপান' নোমতা উবা ফ'দ। মপা অচুনা হাক' উন্নীংকই,  
 কোঁকই, চ, মনাওদ' মাব' উন্নশি হায়' কোয়না থিহল্লকই।  
 মগী থবক ম'তা ম'তং ম'তং অচুদা মপ'না লুং'রকই। মাব'  
 উন্নীংমতা লৈ। অমচুনা হেক'না উল্লকপদ' তুম্মদাই ফাওবা  
 কবিন্ত' তৌদে, চাক চাগ' তৌবদা বাব', বাবা, চাক চাবিবর'  
 বাবা, তুম'গ' তৌবদা তুমইত্রা বাবা' ইক্কগে তৌবদা কদায়-  
 দনা বাবা, মক্ষি হেক' চিং। খেঙ হা-গে তৌবদা বাব' কদায়-  
 দনা হেক' চিন্ মানা ম'দা মপা অচুনা শাউচুনা ফুরক্কাইদ্র !  
 খুবাক চারোইদ্র' মপাগী নাম শোন্ব' হায়ব' মপা ওংপা  
 তাচুনা মপাগী শাপ ফংগনি।

অচুগুয়া ঈগরদি পুন্নমকী মপানি। ইপাবু নীংবদা ইপানা  
 পাম্ব' থবক অচুতা তৌগদবনি। মৈতৈ হায়গা জাতি অসি ঈগরনা  
 শেখীবা তোপতোপ্লা জাতি অমা ওইনা লৌরগা, ঐখোয় ইশেন  
 লুং'শিনবা, চাওখসুনা জগৎকী মীওই পুন্নমকা মারনা ছিমিল্লবা অমহুং  
 খুংশয়না চংমিল্লবা অচুদ নিজগদবনি। মাচুগী থবক অচু  
 লৌখৎপদা ঈগরনা পেনগনি। ঐখোয়বু উন্ননীংচুনা কোঁরকনি।



# চরা হেনবা ঘনসুং চরা

চরা হেনবা কৈ ফতেগী মরমদা অকাওবা

ডাক্তর কয়গী মত ।

লাইনা কই অমসুং কচাংগী অবস্থা কয়াদা চরা হেনবা  
অসি চাই, অহুগা যান্না ক'য়বা যাওই : খুদম ওইনা পুক  
চাখংলবা, দুৎদনেল চাখংলবা মতমদা (জি থোকই) অহুগা পুকী  
ওপ'রেনসন তৌকুবা মতুংদা, লাইনো লৈববদা চরা হেনবা য়াদবনি  
চর হেনবা জি শেংহনবনি। জি শেংলবদি শেংদোকুবা চরা  
হেনবা হাইবসি পুমচুম চুমদবদি নহে। মরমদি জি শেংদবা হাইবসি  
খোইরিন্দা পথ-পুমথবা থোকপদগী লাকপনি। খোইরিন্দা পথ  
পুমথরবা কস্ত-হোদি অহু লৈহনুবা অহুগা শেংনা অহুম থবা  
হুমবদি কচাংনা মলাগী লৈজবা জি শেংদোকুবা পাজলনা কিননী,  
থবোদা অমসুং অতোম্মা জি শেংনবা ইন্দ্রি কয়াদা হু-পিং অহু  
লৈথোকখিচুনা ভোং পুমমক চামখোজুনা জি অহুম শেংনা  
থবা ওমই। চরা হেনবা মত ওইনা কায়বসি চুমগী প্রোটিন  
চামবগী হ'দনি। প্রোটিন য়াদববা পোৎলক্তা মতম থবা  
চরগা চরা হেনবা য়াই। খী খাওগুবা মহাও য়াওবা পোৎ  
চামবজু কায়বা লাকই। অহুনা খী-খাও চামবা বরকার ওইবজু  
লাকই। চিনিগা, চনাংগা অসি অসিদি খাথোকপদা কায়বা  
কয়া পংনা উদ। অসি অসি হাটবচি কার্বা-হাটবচি অসিচি

## চরা হেনবা অম্লঃ চাৰা

হু চেনহন্দবা [antitoxic] পোৎশক্লি। হু চেনবা মহিক-মতাং  
 বাৎনবা কাগ্ৰবা খবক ভৌই। হকচাংদগী খোরকপা পোৎ-  
 শক নল্লগা রস (excretion) ঙ্গদগী খোরকপা খোইরিদগী  
 রস অসি ভত্তনা চরা হেনবন্থ চারবন্থ খোজুনতা লৈবনি  
প্রোটিন ষাওদনা মনা মশিং বৈ ডাক্তা চাক নল্লগা ভল চারগা  
নোংমগী খোং ফজনা হামদোকপা উমই। চরা কুইনা হেনগা  
 হকচাংদা শোকপসিন্ধু ওখাক থন্নিঙাইনি।

যান্না শাংনা চরা হেনগা হকচাংদা কত্তবা কল পীরিবসি  
 ইঞ্জি পুন্নমক্তা শোকথরকপা অসি না অম্লঃ মৌওইবদা চাং  
 য়েংবা ওইনা চরা কুইনা হেনহন্দুনা য়েংবদা উবা ফংই। চিজ্জ'ক  
 রাৎপদগী জীবগী ওইবা মৈশা অসি য়োকথন্তুনা থদা উমদে  
 অদুগা হকচাংগী খবক মথল কৰা অসি নিংথিবা ভৌজবা উমক্তে।  
 মসিগা চাংদম্ববা য়াবদি শীং ভাংবা হ'য়বদি শীং ফংদবা মতমদা  
 ইমুং অমদা নিংথমখালা অহাংদা ইংলিল্লুকুনা শিবা ভারবদা  
 ইমুং অদুগী মীনা অহাংদা ফনিচর হাইবদি চৌকী-মেজ  
 খাইচুনা খারকপা ভারকই। মতুংদা পাতিগন, লিংলিং, ফ্লোর  
 খারকই। যুখী মথোং ফক্কাং শীবা ভারকপনি। অদুব শীং  
 লৈবগা মদু কাওবা চখগদা'৭ অহুনা শীং থবন্থ লৈরিংগদনি  
 যুখ গিদোকপগী খবক কাওবদি থরা চখরোই। চরা বেহদা  
 হকচাংদা থোকলিবদু মসিযক্তা য়াগ্ৰবনি। নোইরিবা শক্কক  
 হাংবদি অহেদা অনোইবগী ভোং অসি তুংদা শিজিরবা চিজ্জাক  
 পৈলিল্লুনা থদগী পাংথকনি। অহুনা চরা বেহদা অহেদা অনোয়বা

মহাশয়ী ভোগে অন্ন লৌপোকপদা করিস্ত অকাইবা অমাংবা  
 লৈরোই। অন্ননা যাপ্তা খীনা নোয়গ্রবা যীনা যাপ্তা চেকণিলা  
 অইবা ডাক্তরনা কুপ্তা শেররগা চরা হেনহন্নবদি নোইবা হুহন্নবনী  
 হাউদগী ফবা প্রতিকার অমনি। অন্নগা ময়াং কংগ্রবা যীওইদা  
 চরা হেফদি থবক কলা ভৌজরিবা ভেং তিসু অন্নবু ডাকপি  
 শেরবিনবা (protect) মহাশয়ী শকক লৈতবনা চরা হেনবা  
 হেক হৌবগা উদ্দি কয়া মথং মথং মাংহনবা হৌরকই।

মৌওটেবগী হকচাং অমসুং হুই, খেব অমসুং অতোয়া জীবগী  
হকচাংগী কেলোয়ী মেটার য়েংবদা চর হেক হেনবদা অহানবদা  
ম'টেকে'জন অদুগা ক'বো-বাইস্ট্রেট বার্না লোইশিনবি। মসিমক  
শুলোই হোইখোকপদি ভোদে। হুমিৎ হুমিৎ মসিকপদা হকচাং  
অপুসুগী চাম্দদা মরি লৈকম খোকপা অদুগী শকক খদ  
লৈহোই। কার্বোবাইস্ট্রেট হেক লোইখিবদা যহাও (fat)  
লোইশিনবা হোরকই। যহাওগী শকক লোইশিনকপদা লোইনদা  
প্রোটিন হায়বদি অলবুমিনস তিস্ত শীং অদু, কেট লোইশিনকপদা  
লোইনদা, শিজিন্নবা হোরকই। অহানবদা হকচাংদা শিজিন্নদা  
তাওদুনা লৈবো। প্রোটিনশিং অদু শিজিন্নরকই। হায়বদি  
চাকখেকরকই। অদুগী কার্বো-বাইস্ট্রেট পাইরকলে, যতুংদা যহাও  
পাইথলকট। কার্বো-বাইস্ট্রেটনা গ্রাইকোজন ওইনা লীদুনা  
খমই অদুগী অহেনবদা যহাও ওহোত্রগা অমুক এমিপোজ  
তিস্ত (গেসরিন) ওইনা খমই। অদুগা প্রোটিনবি লীদুনা  
হকচাংদা খদা ওয়দবদা অহানবা হেক চরা হেনবা হোপৎলকপদা

প্রোটিন হান্না চাকথেকপা হৌই। চরা হেনবদা মাংখোরকপসি  
স্থান্না খীনা পুন্নবা অমাংবা ডাক্তনি। শাদ চাবা মীনা  
অমাংবগা মট্টৈ হায়না ভোন লুরদোয়া হায়। ঐ অসি থবক  
অম্লঃ মঃ হোংই হায়বসি (atrophies) ডাঃ জে, এইচ,  
কেলোগকৌ, মহাকৌ বেটল গুফ সেনাতারিয়মদা চাংয়েংবদা  
ফংবা বাকমনি।

চেকেউইচনা হই, হৌদোং থেব, খুন্ত, হঙোই চুমনিংবা  
জীবদি মতম কুইনা চরা হেনবন্দুনা য়েংবদা থম্মোই, ফিরাফ,  
মসল, কিদনি, পেনক্রিয়াস অম্লঃ গ্লেন্দ কয়া অসি মরাই তাবা  
শকফম ওইয়কই হায়। অদুগা গ্লেন্দ অম্লঃ ভোংনা থাইদগী হোয়া  
শোকচিনবা হেলকই।

‘ভেনদার’ না চাং য়েংবদা খুন্তুগী থম্মোয় অসি মুমিৎ ৮/১২  
সুরকপা অসিরাইদা মরাই তাবা হৌরকই। গোগলিওনা চাং  
য়েংবদা হঙোইদা চরা হেনবনদা মসলিং অদু মৈখু মচু মাদা  
পোমথং-চাঙথংলকই। অদুগা ফিরাফ অসি মহাও ডাক্তা  
ওলকই। গ্রেণুলার অম্লঃ মহাও (granular as fatty  
degeneration of the liver) থোকহরি হায়।

চরা হেনবা মতমদা হকচাংগী মাংখোরকপা।

মহাওগী ভোং

২৫ চাংবা।

মসল

৪০/৪৫

থম্মোয়

৪০/৪৫

শ্রেন্দ

৪০/৪৫

উ

৪০/৪৫

শক

১০/১৫

চারিবা চিহ্নাক অসিদগী য়ৌইবগী (থবক উন্নবগী) পাক্সল পি হায়বা ভাব অসিদগী পাক্সল য়েং তাদনবা চাদ্রনা লৈগদবনি হায়বা হাক্স অসি লাকপনি।

য়ৌইবগী চিহ্নাক্তগী ভাইবঃ য়ৌগী থবক উন্নবগী পাক্সল থেবকইবা য়েং অসি সাইন্সনা হাক্সনা হাক্স অসিগা লোই-নমক্তি চারবনি নহি। চিহ্নাক অসি তেক চালিনবা পুং থবগী য়ুংদা তুমলগা বেপ্তা থবক উন্নবগী পাক্সল পি হায়বসি অয়'বনা থাজনৈ। চারিবা চিহ্নাক অসিনা যথং যথং ওন্নগ্রিবা, হকচাং য়ুংদা চিহ্নাক্তা লেরিবা য়েংশিং অদ্রগী বারী-লৌথুন থেলগা য়ুংদা চিহ্নাক্তগী ওন্নকপা হকচাংমকী ওইব-লিংগী য়লক ওইবা পোৎলক (the accumulated fuel substance) অদ্রগী থবক উন্নগী পাক্সল পিরকপনি হায়না সাইন্টিক-লিংনদি থাই।

কুপ্পা য়েংদবা য়ৌইবা ভাইফেং ওন্ননা উবা হাক্স অসিদগী চরা ১/৩ হেক চাদবদা, চরা পিঅদবা ভাবে হারনা কিনরিবা অসিনি। হোপৎলকপা অবস্থঃ চরা হেল্লিঙগী যতমদা কুপ্পা লেজবিরগা থা ১৭গী ২ কাওবা হকচাংগী ফিভম য়ুংইয়া চরা হেনহবদা হকচাংদা পীঅদবগী কওবা অদ্র থক ফংলোই। কয়ম হাইনা নোই লেনহনবগে হাইবা হাক্স ভাব ভাববদি চিহ্নাকা

বকচাং ফবগা মরি হুটৈদগী নট্রৈ হুটৈবা খাংম খোকটে। চিঞ্জ'ক  
 চাখিবা চিঞ্জাকতগী বকচাংনা বকচাংগী। (বৈ খাগলুনা খম্ববগী)  
 শীং ওইনা মরাক অসি পৈলিন্দুন' থমই। কাংলবা মঃ অমৃত  
 খরদি মরাক অসি লৈদিবনি। মল-উটৈচ'বা' বক কলা নোখা  
 জীবনা থবক করা শুবা মতমদা নট্রগা মকচুনিধ চংগা মতমদা  
 চাবা ফংদন মতম কুইনা চাফবসু চি'বগা নট্রনা থবক ওখ  
 বগী পাঙ্গল পানবামরাকগী মতম ওইনা মকমদ পৈদুনা থম্বকম  
 জীব পুস্কমক মরাক অসি অতঃ' থ'দা লিভিন্নমব' বকচাংগা পৈদুনা  
 লৈ। অমৃত চাদনা মতম থ'দা লৈব' উম্ববা বকচাংগী শী ওইনা  
 পৈদুনা থ'দা মরাকগী মরাক অসি মৌকৌদোমগী মৌক অমৃত  
 জীব পুস্কমক ওইনা লৈ। মৌকউদনা কুইনা থ'দা বাবা পোং-  
 চাক গেহগুয়া পৈলিন্দুকে, লোটু লি'উবা বৈদকপগা চিঞ্জাক  
 হাংলকুবাগা নো'মগী ১, ২, ৪ বক চ'বগী চ' অসি হৌনলা ওইনা  
 থম্বকপনি। অমৃত শী ত'ন্দুনা চাফিটৈদদি চাং নাইনা থক  
 চারমদে হৌজিকত জীব অমৃত' বেক ফাট, চিনর, সফর লৈতে।  
 হাইরিবা অককুনবা পু' য়ে'দুনা কাংসি বিলগা চাবা অসিনা  
 চাবদা চাং নাইদনা চাবদগী হেগা মৌকৌগী ওইবা নিম্বক কাইবা  
 হেগিবনি। অতঃ' থাংগী দমক্কা মরাক চাফিটৈদা পংচা চালিনহুনা  
 মকম ওইনা অরিবা চিঞ্জাক [Store Nutrition] পৈদুনথম্বকম  
 মৌকউদনা পংচা চালিনবা অমৃত মরাক উটকুমনা মকচুনিধ  
 চংগুনা মকম অমৃত লিভিন্নমব'কুবা তাইবংমগী মকম ওইনা  
 মপুকতা কাইবা মকম অমৃত কহিগুয়া মংগা লিভিন্নমব' অমৃত  
 গুয়া বিউয়েন' কয়েল মকম কাইবা তাইবংমগী ওইনা পোংবা উট

অন্ত তোল্য ভাৰ্য্য। টেলি' পৃকচং, যদ্বি'লানবা, ব্ৰহ্ম'প্রদ'৪  
অমৃতং চাৰ্য্য দিভিজ, কিবনি শোভনা দিভিজগা পুৰকট।

এবোই এবোইনা চাৰ্য্যিবা চিভাজনী পৈশিনব্ৰবা বকচাংনী  
প'মল শিনবা পোৎলক কৰা অদ্বী চা' বৰদি অবস্থা যদু'  
টেল' চৰ্য্য হেদুনা দিভিজগোকপদি বকচাংনা স্বাস্থ্য কালবনি  
ক দ্ববদি বকচ' লাভেননী মক ওটবা' নিদ্বগী মক ওটবা  
লকক অমনি চাৰ্য্যনা নৌচোন' বাবিকম থোকট। মসিদ্বী  
এবোইনা ব্ৰহ্মদ্ববদি যতম ব্ৰহ্ম টেলানা চৰ্য্য ভেদবদি শুভনী  
ধুনা কন-চৌদি অমোৎপা শিভেচোক-লো'দোকপনী কল কংবনি  
চাৰ্য্যনা লৌকম থোকট। আনাবগী মকওটবা' ভৌকমদি বকচাং  
মদু'না পোৎলক কৰা পৈশিন-দুনা ব্ৰহ্মদ্বগীনি। কৰাম চাওবদ্বী  
প'চা চাশিনবা, অদ্বগী খন চ'নবনা প'চ' চাশিনবা অদ্ব নক্সগা  
কন-চৌদি অসি বকচাংদ্বী মপু' কান' লৌথোকবৌদ্বা অসিদ্বী  
থোকপা ওভনি। মসিবু কনগে চাৰ্য্যবদি চৰ্য্য ভেন্দো'কুনা  
কন চাওদি অসি লো'দোকচবা মদুনা অট্ট কবি কনবদ্বী পাইব  
লৈদিবগে ৭ মলম অদ্বদ্ব টেলনা চিভাক ভেন্দা পামলকপদ্বী বক-  
চাংনা অভেনবা 'ভু'লিন্দুনা' লৈবা লকক পুদ্বমক দিভিজগোকট,  
যেতাবলিভমগা পুৰকট, চাৰ্য্যবদি ওল্লিবাটক তে ই ওল্লিভা চাক-  
থোকট]। বকচাংদ্বী কন-চৌদি লৌথোকপদ্ব বৌগলি।  
চিভাক অসি চাৰ্য্যগা ভুয়লগা পোকপা কন চৌদি অদ্ব লো'দোকপদ্বী  
ববক কিবনিনা পুদ্ববনা, চৰ্য্য ভেন্দৈওবা দ্বাৰা বকচাং মদু'না  
লৈঅদ্বদ্ব কন চৌদি অদ্বভমক লো'দোকচবা ওভজবে। অদ্বনা

ହକଟାଂସା ଚଢ଼ିବା ଗୋନା ଅମୁକ କନ୍ତ ହୋଦି ପୋକହନବବା, ଅନ୍ତ୍ରମା  
 ବାନ୍ତଗୀ କନ୍ତ ହୋଦି ଶେଂନୋକଚବଗୀ ଧବକୀ ଚଞ୍ଚଡ଼ିବା ଲସ୍ ଅନି ଅସିନା  
 ସେଲ ଅମନ୍ତ ତୋଂଶା ଅସି ଶେଂନୋକଚନ୍ତନା ଧରାହେନୀ ହିଂଜବଦା  
 ଚଂହେବା ଅଶେଂବା ପୋଂଶକ ଅନ୍ତତମକ ଲେଜବା ଉମହସ୍ତି । ଅନ୍ତ୍ରମା  
 ଅମୁକ ହସ୍ତା ଚାଲିଲକ୍ଷବା ସତସନା ଅନୋବା ଚିଞ୍ଚାକ୍ତଗୀ ସନା ସନାଦା  
 ଅମୁକହସ୍ତା ଶେଷମଂଚବା ଉମହେ । ଅସିକ୍ତହା ଧବକ ଅସିନା ହକଟାଂସ  
 ଅନୋବା ପୁଲି ଅମା ପୀ, ବାସବଦି ନହା ଅମୁକହସ୍ତା ଓହେସ୍ତି ବାସବସି  
 ସେଂନଡ଼ାହି ଲେତବା ବାଞ୍ଛସ୍ତି । ଜୀବ ଓହେନା ପୋକପା ସପୋକ ପୁନ୍ନସକ୍ତ  
 ସସି ଚାଂସେଂ ଅମା ଓହେନା ଲେବବନି । ଚରା ସେସବୁ କିରୁବଦି ହୋଜିକୀ  
 ଲେବାକ ମଟା ଡାରକପନି ବାସବଦି ଯୁଗ ଅସିଗୀ ସହୋଶାଗୀ ନିହସନୀ  
 ଲାପଧୋକବ୍ରବା, ଶେଷନୋକ-ଶେଷଜିଲଗୀ ସୁଂଚଂସା ଚାଂ ନାହିବାକକ୍ରବା  
 ସତସନା ଚାଳସା ବାସବସି ଲେବଦଗୀ ହୋବତନି । ତାହିବଡ଼ ମାଗୀ  
 ହିଂନବଗୀ ପାଞ୍ଜଲବୁ ସତସ ଧରା ଚାକ ଚାବବଦଗୀ ସାଢ଼ବଦା ନକ୍ରମା  
 ସତସ କୁହେନଗୀ ଶୋନହନବା ତାରବଦି ତାହିବଡ଼ ସାହିଲସଲୋହି,  
 ଚାଉବଞ୍ଚରୋହି ପୁଷିବୀଦା ଲେରିବା ଜୀବ ପୁନ୍ନସକୀ ସପୁ ଧବ ଓହେସ-  
 ଲୋହି ବାସନା ବନାଟି ସେକକେବରନା ବାସବସୀ । ଚାଲିନବା ଅସି ସତସ  
 ଧରା ଡୋକ୍ରମା କଲକପା ଧରାସ ହିଂହେନବଗୀ ପାଞ୍ଜଲ ମାବା, ହିଂନବଗୀ  
 ପାଞ୍ଜଲ ଅମୁକ ହିଂମଂହନବା ଅସିନା ସାହିବଗୀ ଧରାସଗୀ ପାଞ୍ଜଲ  
 ହେମଂହସବଗୀ ସକ୍ର ଓହେବା ମୋଂଚଂ ଅମା ଓହେସକ୍ତି । ଜୀବଗୀ ପୁଲିଗୀ  
 ଅଚନ୍ଦା ସଂଦି, ସାନ୍ତା ହୋଂଦବା ଅନ୍ତନା ଚାଂସ ବସ୍ତବା ସଂଦା ଚିଞ୍ଚାକ  
 ଚାବନି । ସନା ଲଜିକ ଚାସ, କେନା ଲା-ଚାସ । ଜୀବ ପୁନ୍ନସକୀ  
 ସମୁଂସଗୀ ତାହିବଂ ସା ତଦି ଚାବଦା ଚାଂ ନାହିଦବା ଅସିନା ସାହିବଗୀ ହେନେ



হেনা হেনবা চেন্দ্র। মসিভনা মাসী ওইনা লৈজবা নক্কা অবকা  
 পুন্মক্কা লাহোক্তনা অনোবা লম কয়না চেন্দ্র', অনোবা  
 চীজাক কয়া বিটন', পুৰিবাগী মদুংদা খাইদগী চোইনা তাবা জীব  
 ওইদুনা মইদা জীব পুন্মক মাসী মখাদা থকা ওয়কই। মানা  
 চোপোরকপা মূদিংদা চীজাক অসি রাংপা কাল লাকই। চাক অসি  
 পুক থকা-থকা অভিমলক্কাগী ভাদনা চাগদবনি হায়বা অসিনা অয়েদা  
 ওইয়মবদি মৌইবগী লৈবাকমচা তাবা অসিবু অসি যৌরমগদা ?  
 মৌইবসি অদু ওইবদি অতবা মতাং অমদা চাউৎপা লেপ্নমগনি  
 অদুগা মানা হৈনজবা হাদ-পাদবা মকম অমদদা অদু লৈজরম-  
 গদবনি ।

চাং নাইনা, চাং কারদন' চাশিনবা অসি জীব পুন্মকৌ  
 ওইনা লৈরবদি পংচং-চেন্দ্রনা লৈব জীব মইবদি নহান্না মূৎগনি ।  
 ভঙ্গগী কৈ, নোংলা নক্কা খাইদগী মৌইনা হিংদুনা লৈরকপবু  
 চবা হেন্দুনা লৈরক্কা অমৃতঃ লাহুদগীনি হায়বদি লাহুদনা পংচা  
 চাশিনবদগী মবুক পেরকপদগী খোনা অমৃতঃ পাজল খোরকপনি  
 হায়বদি অহান্না নোকনি। চহান্নববা চাকবা কংদবা কৈ,  
 নোংলা অহুনি খাইদগী লাহিবা লাহিং চাবদি ! ইতিহাসকৌ  
 লাহায় হাংদোক্তনা য়েংবদা চাং মান লমহাংদা চাবা কংজনা  
 লৈজবা মৌইলিং অদুভনা নিংখিজনা মই-মরোং মপুং কানা  
 খোকপা লমগী নিংখিজনা চাদুনা নোইদুনা লৈরবা মৌভাবু লান্না  
 জয় ভৌখিবা ওক্তনি । জীবগী হিংবগী মক্কা ওইবা মীয়ম অমৃতঃ  
 জীবগী বকচাং অসিনা মখং-মখং চাওৎলকপগী হৌকমদি

হৌতিক লৌতিক চাৰিবা চিহ্নকৃতী পক্ষম অমৃতং থবন তুহবনী  
পাক্সম অমৃতং খোনা অসি লৌগচবা নন্তে নুতুগী মলায়কী  
ভোংখাচা মোটে পেলচনুনা যোক্তুনা লৈদিবা ওচুতগী পুতুয়ক  
অসি লৌগচবনি। মোটে-পেলচনুগী যতঃ অসি লা অমৃতং  
মৌইইবগী ওইনা তুহকতিং অসি উৎলা হাটঃ—

(১) চাৰা অমৃতং তুঙ্গা অতুঙ্গা তুহনবা শক থোংকপা।

(২) তুহনবনী উদ্ভিগী হাল-লোয়নগী টে-বোংলা হিঙাকী  
তুহনবা শক অতু টে না চাৰি। অতুগী তুংলা উতুগী হেংখাচা  
অমৃতং হকচাগী সেগচা পুখিবনি।

(৩) তুহনবা পোংখকলিং অতু সেল হোংলা অমৃতং  
উদ্ভিগীনা লৌগিনবিবা।

(৪) তুহনবা পোংখকলিং অতু মমল, থেক অমৃতং  
মতুগী পুন্নিমং হোংখা থবন কচা লাংখোংকচা লিভিহবা।

অচানবনী অচম অসি হৌতিক চাৰিল্লবা পুং থবনী মতুংলা  
থোংকপা থবন হোংকনি। কবিল্লবা মতুংগী থোংসে (process)  
তি থোংটিনা হেক হিগিবা মঠে চংথবনি। তুহনবন্ত সেল  
প্ৰতিপূৰ্ণকৰণ (Cell filling process) থবন অসিহি মূৰি  
কচা চংথবিবনি। চাংলা গুমিৎ কচা হিগেবা ওম্বাংগে অতুগা  
চা অমৃতং থবন ওম্বনী পাক্সমগা মোটিননা হিগুনা লৈবা  
ওম্বাংগে লায়বসি হাক্ষ কচা চাংট; হাচা চাৰিবা পোংখক  
অতুগী তুহবিচনা উলা লৌগিনহুগা মোই পেলচল্লবা পোংখক  
(muffling) অতুগী চা অমৃতং মত্তণ অতুগু হক ওইনা লিংখাচা

১. ১৯৩৩ খ্রিঃ । চ'মুখা'ব' যী'ন' য'না' (য'না' ক'না' বি'ব' চ'ম'ব'  
 ২। ১৯৩৩ খ্রিঃ । চ'মুখা'ব' যী'ন' য'না' (য'না' ক'না' বি'ব' চ'ম'ব'  
 ৩। ১৯৩৩ খ্রিঃ । চ'মুখা'ব' যী'ন' য'না' (য'না' ক'না' বি'ব' চ'ম'ব'  
 ৪। ১৯৩৩ খ্রিঃ । চ'মুখা'ব' যী'ন' য'না' (য'না' ক'না' বি'ব' চ'ম'ব'  
 ৫। ১৯৩৩ খ্রিঃ । চ'মুখা'ব' যী'ন' য'না' (য'না' ক'না' বি'ব' চ'ম'ব'  
 ৬। ১৯৩৩ খ্রিঃ । চ'মুখা'ব' যী'ন' য'না' (য'না' ক'না' বি'ব' চ'ম'ব'  
 ৭। ১৯৩৩ খ্রিঃ । চ'মুখা'ব' যী'ন' য'না' (য'না' ক'না' বি'ব' চ'ম'ব'  
 ৮। ১৯৩৩ খ্রিঃ । চ'মুখা'ব' যী'ন' য'না' (য'না' ক'না' বি'ব' চ'ম'ব'  
 ৯। ১৯৩৩ খ্রিঃ । চ'মুখা'ব' যী'ন' য'না' (য'না' ক'না' বি'ব' চ'ম'ব'  
 ১০। ১৯৩৩ খ্রিঃ । চ'মুখা'ব' যী'ন' য'না' (য'না' ক'না' বি'ব' চ'ম'ব'

[illegible]

That it must have this capacity to have survived under natural condition is obvious. It was a vital link in man's evolution, But as with all powers and habits of life, this capacity is in a measure lost when not utilised. Yet it is a power much needed in lifes emergencies and is well worth cultivating, just as muscular power is well worth cultivating, even though the conditions of civilisation do not seem to demand it.

ভৌতিক মকী যীওইদি সারভেটনা চান-থরুবা পুসুমক লেম শারগা পীজ-পৌথক পুসুমক পুলিগা চারুত্রে। ইকু যীওইজবা পুসুমক সারভেটব ভৌত্রে। অদুগুয়া যীওই অদু বৈধৌতৈমসু বশা কনা থবা উনলোই, মল অদু বরাই তারকনি। মলামক শেজবা উমহনা থোলকনি, মেংলকনি, শোলকনি। নোংনা চাক অওমলক চাং নাইনা চালিগুয়া বহুংনা অসুও যীওই হৈনরকনি ; কবিগুয়া নোংনা কাংকাক চাৰা অমা অনি থা। কংদ্রববা যকোক চীওই অদুনা চহোল অমা শুনা চাৰা কংদ্রবনি নাই। অদুনা চরা থর-থরা হেনবা উমহনা সেলধনীয়া লৌচন, হকচাংগী বহৌশাগী ওইবা হকচাংগী পাজলওনা বশাগী মপ'জল অমসুং থবক ভৌবা উয়া থগুনবা নৈনরবদি অসিগুয়া মথলগী চাক যীওইবদি গিরগনি হারবগুয়া অকিবা অদুগা অদানব' মথলগী চাক লাগা অদু লৈরোই। কবিগুয়া মরমগী চাব কংদবা তারববা হেমা কনথলকই।

অমসুং চৰা হেনবা তখনা চাক লাহা অসি লাইনা থি'বা  
 বাকখোকাপা হুই। মশাগী অমসুং পুত্ৰীংগী থবক হুই অমসুং  
 মপাভলগী ময়মদা থুজবা অমসুং থাজবা লীবি। চাবদা হেনবা  
 অমগা লোয়ননা চাবা মীওইদগীদি অমসুং চৰা হেনবা তথা মীওই  
 অসিনা নারবসু থুনা কবা হুই। নাদবসু হেজি। ময়মদি  
 মহাক অহুদি মশাতনা মশা হিংজহবা তম্বনি। অহুগা চাবা অমসুং  
 তুহুগী থবক শুকগাও হাওদনা মশা অহু নারিবহু অহুহু ফহু  
 হুই। নারগা চৰা হেনবগী বাকমদা নতুনা, চিঞাক লৈতহুনা  
 চৰা ময়ক ময়তা ততুনা হেনবা মীওইবা, জীবগী মশীং নাইদনা চৰা  
 হেনবগী হৈনথিবা বাকম কয়ানা জীবগী থহাই হিংনবগীদমক  
 অতংগা লৈতনা নোই পেলহনগদবনি হায়বসি থক চুমদে হায়বা  
 থাকই। টেম্পরেচর য়ায়া জংবা জীব হায়বদি লিনহু জীবদি  
 মতম কুইনা মচিঞাক চাদনা লৈবা মই। অ'গা মশাদা টেম্প-  
 রেচর ন লৈবা জীব কয়ান্সু কুজুগী শ'ক অয়াহদা চিঞাক অমতা  
 চাদনা লেজি।

Dormouse - a small rodent intermediate be-  
 tween the squirrel and the mouse, so called because  
 Dorpid in winter দোরমাউস হায়বা জাং অহু নিংথমখাদা  
 থাং অসি কয়িমতা চাদনা ডুমহুনা লৈখোকই। বোগ (badger)  
 হু কয়িমতা চাদনা নিংথম থা অসি লেনবা হুই। থা ওই  
 লেজবা মজুংদা উইহে অকনবা হায়বদি উমুং মইহে, ময়ি বক মজুগা  
 উক চানবা থিবা মাইল কয়ান্সু লাহা হুই। উক অহু অমুক

ভোণো কুনা ভান্নি বনি। ধা ৪/৫ তুমুরগী হেঁক হেঁসিক পদা  
 আহানবা চিহ্নাক বিবদা তৌরিবা শিনকায়ি। অধাঃ বান্ধিবা  
 অটোবা শওম অম্বা অ ২ অসি নৈবৈবৰ বা হেঁক লৌই বগা উমিগী  
 কমুঃ শেয়গা হৌদোক সিংজবদি খাঁটকী ময়্যাক ডইবকণা মতম  
 কাওবা তুমৰি। তুমিদিটৌগী মমাঙদা মশাগী মোই পেয়বগী শোং-  
 লক পুম্বমক মশাগী সেলদা লিইনা নত্ৰগা নৈশিন্‌কনা খাঁটগা তুমি-  
 বনি। ফেঁকরাবা অত্ৰাইদা তুম্বা কোইহুইবদি অটৌগী অটিক  
 লাখিবা মওঁদা লৈখি। চটলৈকিবা ধী অমন্ত আ পুটিক লাখিবা  
 মওঁদা ভাই। মহবু তুম্বদগী হৌদোকুং ববা শিংখমখাগী শওমশুয়া  
 লাখিবা হুয়নে। শিংখমখা লৈমুং চঙবগী জীবসি খং উনবা খাঙই।  
 খবদি য়ায়া খবক হৈননা মশা শিংনা লৈ। শালামোন অসি ধুম  
 খাওবা জিংগা ওতা খতুনালৈ। জিংগা ইকু ওনা লাব-মৈমি  
 অনিনা সমুদ্রদগী তুৱেলগী মরিন ইটা অথেনা। তুৱেলগী হাই-  
 জিনবা পাংয়া নত্ৰগী অথেনবা তুৱেলগী মশাল ডইবকণ ভোবা  
 পাংতা লাকই। মসিদা কৰিগুয়া অমতা চাদে।

পেংবা থৰাট্টা লোঁতাট্টাগী কোঁক লাইবা ডাৱা বকম খুবা  
 কান্ধকইবা অটুদা কনত্ৰবা জিচেন্দা চোংখবলজিবা কবোক জাইবদা  
 কাংখংকইবা অসিঅ চিহ্নাক অমতা চৰা বন্তে। য়ায়া নেইনা  
 বজলগা কোঁকনা কবকপুহ অকনবা জিচেন হৌবকপদা ময়্যাক  
 কঙে। চাংজী মনুদো ইকুং থোতুনালৈবা মকমদা নোংকু-বা  
 হৌহুইবগে ডাঙা অসি লৈমুংদা লৈখি। লৈমুংদা অত্ৰা চৰা  
 হৈমুনা লৈখিবনা মৌখত্ৰবা ডাঙা অহু লোংকুইগী ইটো লাকনকা  
 জুই, জুলাইল জিংগা জিলাক বোলবা অসিঅক বিজা মশা কঙে।



ঔষধীয়গী হিংনবগী পাজল অসি হংখাই লোইহুনি (Consumable) হারননি। অহুৰু মসিদি ইতৎ-ভক্তনা খোকপা হাকৰ নসি অহুগা ওজিদিহৈজেনন, ওজিহৈজা চাবথেকপা, ই চেনবা অমলুঃ যেতাবলিভ মদগী থোরকপা কত্ত-হৌদি অহ। তুহুদগী তাহৌবা লেমহৌবা শকুতী বা নন্তে) লৌখোকখিবিদি পুন্সিসিমগী স্ম চতুনা লৈগদবনি। ইকচাংগী স্মগী পাজল (force) অমলুঃ ডানশিনবা পাজল (power) অনিবু কৰিগুহা মওংদা লোক-থরকুবা মত্তমদা অহুগা থৰাইগী ওইবা থবক গুহা পাজলনা স্মকুনা থমগদবনি (vital energy) হারবা অসিদি চিত্তাক অসি ইকচাং মলুংদা পৈশিনবীবা অসি মত্তম থৰা লেগ্না তাবনি। অহুগা থৰাইগী পাজল পুয়মক থৰাইগী হিংনবগী খোঙচত্তা চঙদবা যাদবা খোঙচত্তদা লুপুনা লৈগনি অমলুঃ অনাবদগী পীরকগা মাঙন ভাকুবা ওইববা মপাজল পুয়মক মাঙহলবগী চঙদবা খোঙচত্তদা লৈগনি হারবসিদগী হেন্না অচুহা ওইনা যাবা অমলুঃ থৰাইগীদমক চঙদবা যাদবা কৰি অমা লৈরিবগে হার বসি যেৎন-নৈনবগা তাবা, অসিদগী হেন্না অচুহা (Logic) কৰি লৈরিবগে? মসি মশানা তারবা অচুহনি হারবসি অভোহা জীব পুয়মক হৌদোং, যজ্ঞাৎনচিংবনা হেক নাবদা নাবা কন্তিবা কাওবা চাও কৌবদা যাদবা অহুগা ইকচাংদা লৈরিবা নৌই পেহুবা পোৎশক পৈশিল্লিবা অহুনা পুহুই লোইহুনা অনৌবা নৌই পেহুবা অমুক চঙজিবা কাওবা চাংনিংদবা, লামদবা অসিমলুঃ বেংলো ভাকই।



## চাৰা হেনবা অমসুং চাব

নাৱৰা মতমদা চাক লামদৰা, অসিগা লোইননা তুম্বৰগী  
 মস ময়ামসু খোক্তনা লৈখিবা অসিনসু থৱাইগী হিংবৰগী  
 নিয়মদদা লৈবননি ভাকই। অমুগা অৱায়া পোকহল্লিবা  
 অহোংবা অসি থৱাই হিংবৰগী নিয়মি। মসিদসু চাশিজুবদি  
 অনাৰা মীশক অতুব নোই-পেলহনবৰগী ৰাফম নলৈ, মহাকী  
 তুম্বৰগী ইল্লি, পুক-খোইৱিন্দা থাইচগী ষুদোংখিৱবা ফিকম  
 অমা পুবিৱকপনি, হায়বদি—অনাৰা মী অতুব পীজবা নলৈ,  
 নাৱিবা লায়না অতুব পীজবনি। খোইদোক-হেন্দোকপা পথ-  
 পুমথবা মূংশিং হোবা (fermentation) পুৱকই। মতননা  
 হু পোকহল্লুনা অনাবৰগী হোফম মখল অমা হাপচিনবী। ফরম-  
 লবনি। অতুব চাক পীজকবদগী হেজিনখিবনি হায়না হোজিক্তা  
 হায়নবা কয়া ত্ৱাবনি। মতন নাৱি, মী লাখ-লাখ শিৱিবদি  
 মতাং অসিৱাইদনি। থাইনা ইপা ইপুদি চাবা থকপসি হোজিকী  
 লৈবাক মচা ভাৱকপগী ভাবতা চংলমদবা হোজিকী চাকয়াম-  
 শায়াম চাবশিংনা নাৱগা শিবনচিংবসি অমুক কয়া লৈনৱমদে।  
 অতন থাইনগী ক্মিশিংনা পৃথিবীগী জাগা ষুদিংদা মাগী মাগী  
 জাতি মৱস্তা মাগী মাগী ধৰ্মগী ৱা ওইনা চৱা হেনবা ১৫  
 হায়না পুখোক্তনী। অতুগা ধৰ্মগী শৱক অমা ওইনা চৱা  
 হেনবসি থম্বীৱমই। হিন্দু ধৰ্মদা একাদশী-ত্ৰত, চল্লায়ন ত্ৰত,  
 চৰ্ত্তম্বাস ত্ৰত-নচিংবা কয়া লৈৱি। বাইবলগী মতাং কয়াদা চৱা  
 হেনবগী ৱা ৱাওৱি। মোসেস, এলিজা অমসুং জেমস অহম্বক  
 স্মিং ৪০ নি চৱা হেনখিবা জাক্তনি। দেভিদনা স্মিং ১২

চরা হেনবি জেহোসাকেনা ঈশ্বর কংনবা চংপনী খোঙচহা "জুদা পুয়মক চরা অমা হেলু" হায়না লাওখোকখি। কারাসীনা চরোন্দা অনিরক চরা হেনিবনি হায়না নাপল ভোবা. সেকেলুকা কারাসীদা পল্লি। চরা হেলগা হকচাং শেংই হায়বনি ধর্ম পুয়মক, জাতি পুয়মক চংনরমই। মুন্সীয়া থা ৬ মুংখিল মুংখিল চরা হেল্লি। রামজাল কোউ। থাইনা মমাঙেঙদা ইতি-হাসনা হোগলকপা মতমদা জ্ঞান মার্গদা চংপা (হায়বনি "wisdom Religion" Or Mysteries) ধর্ম অসি ইউরোপ এসিয়াগী মকম অগাদা দেবীলোল, ইলিফা, ইজিপ্ত, গ্রীক, পার্সিয়া, স্ক্যান্ডিনেভিয়া, গোটর অম্মং কেন্টমদা চংনরমহ। চরা শাংনা হেনবগা লাইশোল শোনবগা মক ওইনা লৈজবমই। কেন্টিংগী জুইটিংনা লাইমিং লোবগী ভাবতা মখোয়গী ধর্মবা চঙজরকপা মীবু চরা কুইনা হেলহল্লি। পার্সিয়াগী মৌখাক হায়বা লমদম অহু মুমিৎ লংল, মুমিৎ ৫০ চরা হেনবা চঙই। গাঙ্গীনা চরা হেনববু চুমুগী হকচাং শেংদোকবদগী ওইনা লোদে। অনাবা কনবগী ওইনমু লোখি। অহুগা প্রাচীতকী ভাবতমু গাঙ্গীনা ওইদবা অমা ওংবদা চরা অমা হেল্লি, অনি ওংউবগা চরা অনি হেল্লি। অম্মতা থাইনগী ধর্মদা প্রাচীতকীলক চরা হেনবদি ধর্ম অহু হুদা হাওই। ইষ্টারানগী অহুনবা ওংবক করাদা মীহোবা কোকুবা মকম অহু থা ১/২ 'মনমইবী' মবাদা কমহুনা ইলিংতা থকুনা চরা হেলুনা লৈখোকই। জেম্বাস কেন্সানেলনা হায়—লহোইবী করান মশাগী অনাবা কোকুনা,

হিম্মরিয়া কনবা পুং ৭০ অসি তরংলক চরা হেল্লি হায়বদি  
 মুমিং ২০ গা মখাই চরা হেল্লি। জন্ কেল্ভীন অমসুং জোন  
 ওয়েসলীনা ধর্ম লোকোপলিন্দো চরা হেল্লহল্লি। মতম ধরা  
 চাবা তাৎপদগী চরা হেল্লকপদা ইক্যাংগী হিংনবগী ওইবা  
 খড়াইগী পাত্তল হেল্লকপদা উদগী জাতি ক'ল্লপ করানা  
 চরা হেল্লবসি কাগ্গবনি হায়না মথং-মথং চহরকপনা পুরিংশিঃগী  
 মথংইদা পায়জনা অদুতনা ধর্মগা মরী লৈননা লৈরকপনি।  
 ধর্মগী মতাংদকা নতুনা অমাবগী বাকমদসু "এভ'ইসেনা" কোঁবা  
 আরনকী মাইবা অমনা অন'বদু মুমিং ২১ নি চরা হেল্ল-হেল্ল  
 হেল্লহল্লি। মানা তাকী, ল'ইকো'ল'চা চরা হেল্লহল্লি। ডাঃ  
 বার্থোনে' হায়না এলোপেথীগী হিল্লকপু খাজবা নিপা অহুনা  
 হায়বগী।

It is entirely an eminently rational expedient  
 to relieve the organism of a virus by a contin-  
 uous and gradual process of mole cular des-  
 truction and a removal of anatomical parts. Such  
 is the theory of hunger cure of syphilis an orien-  
 tal method of treating that disease.

ইউনাইটেড ষ্টেটস ডাঃ জেমিংস্‌ চরা হেমবাগী ধবক  
 হায়বদি লাহুয়েং অসি লোখাখি (১৮২২)। মঙ্গী বজুকা  
 মহাকপু হেল্ল কোঁরবা লাহুয়া খুদিখো চরা হেল্লহল্লি।

মিল কেজ্জার গ্রাহক, ডাঃ ব্রুসেল-ডি, ডাঃ জোয়েলসি-  
 লিওং জেচরোপেথীগী জার্মানি চরা হেমবা অসি অমাবা

কনবগীদমক লৌখংলি। হেরী ব্রিনজামিন লিন্লেয়াৰ অসি চরা হেনবা ফৈ হায়না শলোকপা ডাঃ ডাক্তানি। ডাঃ হেনরী এস. ব্রেনার অসি হৌজিক ফাওবা চরা হেনবা মথল-মথল চৰিববসি মণ্ডোলগী অয়াহা তহুনি। অনোবা অফাওবা ডাঃ গী মনুংদা ডাঃ পেজ ওসালদ হাজাৰ্ড তিলদেল অসিনা অমেৰীকাদা অহুগা ইংলণ্ডদা ডাঃ কেইথ. রবাথিএটী-নচিংবা কয়ানা চরা হেনবগী মরমদা শুগাইনা নৈনরী। অহুনা হৌজিক্ৰি চাহুগা অনাবা মীহু শোনখিগনি, পাজল কলবা চাশিঞ্জু হায়বা এলো-পেথীক ডাঃ শিংগী ব্রাফম অহু চুমুগী মীওই, মীচুয়া ফাওবা য়ানবক্ৰিবা অসি শাগী ওইবা (instinct) জামা চানিংদবা পোকহনবসিনাচুমই হায়না ভাকপদগীনি।

ডাঃ জেমিংনা হায়—“কর-ফরং হাইনা নাবা লাইওং লান্ধনা পুম্বম্ভা চানিংবা শুকপোক-পোক্ভবা অসিনা অমুক্সু অনাবা কনখংলকপগী খুদমশিং অসি হেনগংলকপগি মতুং ইয়া অয়াহুগী চাংলু ব্রাংপা হেনগংপা মতুং ইয়া চখরকইবা নিদ্যা অসিনা খোঙলোবা পীবদি নেচবগী অরানবা ওইগনি অহুগা চানিং-জবন্স অরানবদা থাজবা (Orthodox) কাংবুনা নমহুনা পীজবসি লাল্লি হায়না ময়ামগী ওইনা মায়বা ব্রাকম অমা চাহুনা লাক্ৰি।” চরা হেনবা জীবগী শক্ক অমপ্তম, অহুগা মীওইবগী হৌরকপগী খোঙচং ওইনা (evolution) অহুগা থাইনগী মীওইবগী চুংবী (custom) য়েংহুনা সাইটিকিকী লম্ভা চাং য়েংই অম্মং বৈনখি। মীওইবনা চাদনা কয়ামুক কুইনা হিংবা য়াবগী পাজল

মীওটৈবদা লৈবগে হায়বসি অৱেয়া খঙবা ওমদ্রবসু ময়াম্মা খৱৱীবা চাংদগীদি য়াম্মা হেয়া শাংনা হিংবা ওমটৈ ।

কালিকোৱনীয়াগী বেলফ্লেৱম কোবা পাইলোট অমগা হেরোটন ক্লেবেন কোবী নিউয়োকী নুপী প্লেন ক্রাস ভৌতুনা অৱাং খংবা বৃটিশ কলম্বীয়াগী চীংজাউ অমগী নাপোমদা লৈখিবনি । মুমিৎ ৪১ নি শুবদা লৌখি । হায়ৱিবা মতুয় অসি য়াম্মা হিংবা নিংখমখানি । ইং শোক ১৯৬৩ গী মাচ্'খাদা খবরদা য়াম্মা ইনখিবা ব্রাফম অমনি ।

গ্লোৱিয়া, লি বাইৱাৰ্দ কোবী স্পেসকী মৱমদা লাট্টৱিক টেবী অমনা মুমিৎ ক্লেফ্লেৱম চরা হেনবদা লিখি । য়াগীদি চরা হেনবদা নং চাদবনি । জুপীটাৱদগী মহাকপু জুপীটাৱদা পুননবা মড'ন অমা খ'ৱক্ৰিবা ফ'ওবা চরা হেনু হায়না স্পেসকী লাট্ট অমনা হ'ৱতনা চাদবনি । অহানবদা হৈ মহী খৱ খৱ থক্ৰমদগী অকোনবা খা অহদি কৱিগুয়া অমতা চ'বা থকপা লৈতনা চরা অহু হেনব্রবনি । ইকোন্ কোনবা মুমিৎ মৱিনি অহু জ্ঞান পুয়াং মাংখি ।

কিস্তাৱসিয়ান ( Cistercian ) ব্রদৱজ্জদ পুখোকচৱম্মা বোবাৰ্ট দি মৌলেম হায়বা অহুনা য়াগা য়াম্মা চাৱজবী মকপ অমা লিখিবদা মুংগাইমনখিটুনা মভোমভা আৱ্ৱাভ ভৌজগে হায়না খজবদি ওমদ্রহুনা চীংদা চংলগা মকম অমা বিৱগা তুয়া চাক চাদনা অহুয় লৈৱগা শিৱৱগে হায়না লৈখি । মুমিৎ ৭০ নি কাওবা লিখিবদা ইংৱদনা মাৰু লিখিবদা খিংখিৱবা য়াং হায়না

খঙহুনা মপুকীং হোংথ্রে। অহুগা অমুক হুনা চাৰা হৌথি  
মতুংদা মায়াকৰা মতম কুইনা পানথি।

থাইদগী মকুঙইবা খঙবদা মূংঙাইবা খুদম অমদি জোৰ্ত্ত  
হেসলার জোনসমা ১৯২৬ কী জুলাই তাং ১ দা চিত্তাঙোদগী  
নিউয়োর্ক ফাওবা চাৰা পুমহেন হেন্দুনা চংখি। চাৰা হেঞ্জি-  
ঠৈদা ইকচাং অসি থবক অকনবা তৌরবসু ইকচাং কৰিসু শোংক্ৰে।  
মহাক্কা খোঙশাল্লিঙৈগী মমাঙদা য়েংবদা মাগী মশা অসি মায়াক-  
কনা লৈ। মাগী অৰাংবনা ফুট ৫ ইঞ্চি ৬ই, অকুম্বনা ১৫৭ই পাউণ্ডনি  
মে তাং ৩১ গী মুমিদাংবাইদা মানা চাখিবা চাৰা অসি য়েমাঙ,  
মনা-মশিং, হৈ অমসুং শজোমনি। মহাক্কা খোঙচং অসিবু মহাক্কা  
কমদৌনা চংখিবনা হায়বত্ৰ মহাক্কা পীবদা লম্বী মখল পুম্বমক চংলি  
হায়, চেক্কা শাবা, সিমেষ্টনা চনবা, অকনবা অথোংপা, মূংগাই  
মব্বক্কা চংলি হায়, মায়াক মৈ খোক্কা শাবা সিমেষ্ট চনবা লম্বী অহুনা  
মথোঙ পোকখোকহন্দুনা নালারোমদা হাইখুনা চংলিসু হায়।  
নোংবদা মহাক্কা চংপসি মাইল ১৪ দগী ৪৫ ফাওবা চংলি। জোন-  
সন কামসমা মতুং ইঞ্জি। মাগী ডাক্তর অমসুং অতৈ মীসু লোংহৈন।  
মহাক্কা মৌরক মৌরকপা সহর অহুদা লৈবা ডাক্তরশিংনা মাগী  
মশা অহু য়েংই। অহুগা মুতিগী মহাক্কা ডাক্তরনসু মশা অহু য়েংই।

“শক খঙনদবা মীঙইলিংনা য়েংহুনা লৈভবা মতম অমতা  
লৈবমদে। ঐগী কা অহুদা চিত্তাক অমতা পুশিল্লকনবা তোইনা  
শেজরমই। মসি পুম্বমক অসি ঐখোয়না থুংলিঙৈদা ঐখোয়গা  
শক খঙনদবলিংনা ঐখোয়গীদমক্কা শঙহুনা বাশকপগা লোয়ননা

শো লোন্দুনা থকা ডাক্তানি। অহুগা ডাই-ডাইহুনা লৈবহা ডাক্তানি।” পীটম্বৰগী মমাঙ থংবদা লৈবা চীংশাং কাথংলকপদা হকচাংগী ডাইবা খুদোংখীবা থেংনৈ। মতম অসিমন্তদা মহাকী ডাক্তরনা হায়—“চুম্বনী লৈজবা মহাওগী (শকয়ম ওইবা) তোং অছ শিভিন্নাথোকথিবনা (absorption) খোঙ খুদিংদগী শক ৫ দি মেতাটাব্ৰসেলগী অকোননা (arc) মখাংবা খোঙকাপ (in step) লাম-নবা শক অহুদা কুম্বীবা নল্লগা থাৰিবা তোংশা মাংখি। মওং অসিদা হোংলকপগা নোংম-নোংমগী ওইনা খোঙ অসিনা চংপদা সুদবকপা অহুনা খোঙ অসিগী শক অসি লেঙবা য়াৰা হেনহল্লি ” মসিনা খোঙদি অসুকা মতক ন’হল্লি। বেঙেজনা ফহনবা নল্লগা নেমহনবা ডমখিদে। ফিভিসিয়ান্না অমুকা হায়—“পীসবৰ য়োবা কাওবদি হকচাংগী তোংদা নাবা অমতা লৈবমদে। এলিঘানিজগী চীংখোঙ অছ কাৰা কুম্বদা লৈতেম মান্নবা মফমদা চংলবদি কৰিসু খোংকোইদবা অহুগা মান্নদবনা থৰা বাখি। মাগী মফমদা লৈবা মনাও মখে তুমথ্ৰে। মখোঙ নাবহু সুম হেনগৎ-লকপনা মহাকী চাংয়েং অসি ভোকুবা পাউতাক পীবদা মহাকুা প্রোটেজ্জি ভৌই হায়বসু য়াথ্ৰে।

চাক চাদনা মহাকুা চংলিবসি জুৰিং ২০ নিদা বাইল ৫৭৭’৪৪ নি। মসিদা চিঞ্জাক মচেং অমা ময়ানা কক চিকখিদে। “মহাকুা এলেঘেনী চীংদা বাখিং ভোকপা গুমিঙা মহাকী কখানী ইজিলিং অহুনা লৈবৰিবা অবহা অহুনা মানা বাত্ৰা ভৌবদ ইনী মতমদা লৈবহা অবহাদগী হেল্লা কৰমই” হায়না মাগী ডাক্তরনা

হাররমই। পুং ৪৮ গী মনুংদা মশলদা নাবহু ফরম্মী। পুং ৪৮ গী মনুংদা মখোঙনা চতুনা নোক-খেহুনা মূংঙাইনা লৈ। মানা চাক চাগদবা নোংমা রাংলিঙ হায়বদি হেক ভোকপা মুমিং অতুগী পুং ১৪ দি চাক চাদনা উশিংদা থক্তুনা পোখাতুনা অরাবা হন্দোক্তুনা লৈ (relaxed)।

উশিংদা কমলা অমগী মহী রান্নগা থক্তুনা চাবা হেনবা হৌই। মুমিং ছম্মি শুবা মুমিত্তা খামেন অশিনবা অমুনবা পী। চংপহু খর খর হহুনা পুমলোই লোইশিল্লকুগা ছম্মি শুবা মুমিত্তা ম্বুবা মহী পী। মঙানিশুবা মুমিত্তা মাগী অহানবা চরা চাবা হৌই।

মহাক্কী মুমিং ২০ চরা হেন্দুনা চংপা খোঙচং অসিদা মহাক্কী মশ'গী অরুদা পাউঙ ৩৮ ময়েং তাথখি। চরা মপুং কানা চাগদবা মুমিং ৫ নিগী মমাঙদা পাউঙ ১০ লুদা উমখি। মতুং চয়োন অমগী মনুংদা পাউঙ ১৪৩ লুমই। চয়োন পাউঙ ২৪ লুদা হেনগংলি। মতম অসিদা মহাক কল্লা চংলগা স্তুম তপথবা মখলগী রাব্বিং অসি মাইল ৫ দগী ১০ কাওবা নোংমগী চংলি। নোংমা নোংমগী মহাক্কী ইল্লি পৃচমক য়েংবদা অম্মুং কতুনা লৈ। অতুগা মহাক্কী মরী মতাং শোকপরা য়েংবদম্মু করিমত্তা শোকুদে। মুমিং ২/৩ পোখারবা মতুংদদি রাব্বিং চংব্রিঙগী মমাঙদগী হেজা মরী-মতাং কগংনা লৈ হারনা ডাক্তর-লিংনা হার, চরা হেনবদা হকচাং অম্মুং মরীবু অম্মুক তমখিনা মোইহনবা লৈখি।



অহুগা হাইদগী পত্ৰবদা কাহুনা চ'রা মহেন অমনা হুহন  
হাইকী। যো'নি দ'মনা চিহ্নিস্ত থকুনা চাৰা হেনবদা মুমিং  
২৮ নি লৈবদগী শিহ্নি। ক'ৰেন্স মেগ সুইন'ন হাইদিস ক্রি  
ষ্টেটকৌদমক চ'রা হেননা শিহ্নিস্তি মুমিং ৭১ নি শুবদনি।

ক'দিনেল যো'ন'দা মহাকী চ'চা চিহ্নি শুমুয়া থাই—  
"হ'থুবা ম'ম অমসু'ক শ'ংদ'সি যো'ন'দা যো'ন'দ'ক হেন্দ'ক  
মহোশ'গী ওইনা লৈবদগী হেমা হি নবগী ল'হু'দ হি'হুনা লৈ।"  
অ'ষ্টেলিয়াগী মেনিগ কো'দা অ'কি বিনো'পনা হ'ব — 'ম'হে ন।  
অ'হুগা অম' লৈ। হৈ'দ'দা মহ'ক অ'নি অ'হুগা।" অহুগা  
হেন্দ'ক। প'হ'বকী ফ'ক'ম'রা ১ ন্দী 'হুগী ম'হ'দ' চ'বা হেন'খ'বহু  
মেক সুইন'গা চ'দ ম'মনা মুমিং ৭১ চ'বা হেন'খি। হৈ'দ'ম'দা  
লৈগু'দা লৈবা (হ'হে ব'দ'নৈচিং) জীব অ'হুগা হ'নে হৈ'পে'দা  
অ'হুগা শীল অমসু' শ'ন'মে'ন'গুয়া হ' ক'য়'গুয়া মী'হ'উ'ব'দ' চ'রা  
হেলগা কুইনা হি'বা হুমই। চ'রা হেনবা ম'হ'ম'দা হৈ'লি'শিং অ'সি  
নোই পেল'হেন্দে হায়'ব'সি অ'ব'ন'ব'নি। হ'মা চ'শিন'হি'বা পো'হুগী হেমা  
পৈ'লিন্দুনা লৈবা ব'জ'হ' হৈ'ব'দগী লৌ'থো'কুনা নোই পেল'হেন্দে হায়-  
ব'দি চ'হ'ন'হ'লি। অমসু' চ'হ'গ'দ'বা পো'হ'গ'ক অ'হু শি'বা হুমইবা ম'হে  
চাৰা হ'গু'না শি'বা (starvation) থো'ক্কে। জীব ব'দ'দি হোয়'না  
পীজ'ব'দগী চাৰা ম'তেক ম'তেক হেলগা পীজ'ব'না হেমা নোই পেল'হেন্দে  
অমসু' চাউ'খ'লি। উচি অ'হো'বা ম'চা'শিং অ'সি মুমিং হুগী পীজ'ব'গা  
নো'মা চাৰা হেল'হেন'বা, অ'হুদ'গী মুমিং ৬ নি পীজ'ব'গা মুমিং  
নিচি চাৰা হেল'হেন'ব'দা নিতিগী পীজ'ব'বা উচি ম'চা'শিং অ'হুগা

চপ মান্ননা চাউখংলি অমসুং মশা যনা লৈ হায়বসি লেবোৱে-  
টোৱিদা উই। যণ মখোমসু থরা থরা পীজবা নল্লগা চাৱা হেল-  
হল্লগা থরা হেল্লা মইমদা পীজবদা নোইংখংলি বনখংপা হেল্লি।  
মসিগী মকওইবা নীয়মদি থরা হৈ-শিংনা চিঞাক অহু চাৱা  
হেনবা মতুংদা শিজিন্নরকপননি হ'য়বদি চ'রা হেনুনা লৈহনবনা  
তুম্বগী ইল্লিশিং অহু পেংখাহন্দুনা তুম্বগী থবক অসি থরা  
চঙখোম্মা হেংজবা ডুমহল্লি। অহুনা তুম্বদা চঙইব, ইল্লি পুম্বক  
অসিনা ন'রবদা থাইনা বিনদে। মরমদি মখোয়সিনা থাইদগী  
লাংনা ফবা ডুমই। লাংনা জাং অসিদা চাৱা হেনবদা ফস্তবা  
পংনা যাওদে। চ'রা হেক হেনবদা তুম্বগী ইল্লি পুম্বক নহা  
ওইথোকই।

অহুগা শজোম শজিবী, মকুম কোক্লিবী অমসুং খোম-  
নৌবীদদি চাৱা হেনবা য'দে। চাৱা হেক হেনবদা খোম হনগংখি  
অমসুং মকুম কোকপা লেপখি। মরমদি খোম অমসুং য়েকুম  
অহু হকচাংদগী শাগংনবা পোং হেল্লা চঙই। অহুনা তুম্বগী  
চাৱিবা চিঞাক অহুদগী অহুম হেল্লা পীজগনি। চিঞাক হেল্লা  
চাৱগা খোম অহু থোক্কদবনি। চিঞাক অহু হেল্লা পীজবদি  
থরাই হিংননবগীদমক চিঞাক্তগী শিজিন্নত্রগা খোম শেয়নবগী  
থবকলোমদা লাক্করোই। অহুনা খোমনৌবীদদি ঝাখিদবা মতাং  
নঙনদি চাৱা হেলহনবা ঝাদে। চাৱা হেক হেনবদা খোম  
থোক্করোই। অহুনা চাবা ফংদবা নল্লগা চাক ভাঙবা মতমদা  
মমানা খোমথোক্কহুনা ঝানৰিবা অহুগা শজিক ফবা চীংমুংদা চাবা

গোৱালাগী যৱা শঙ্কোম থোকই হায়হনা লোকগগ। ইফালদা চকুদা  
পীজহনা থনুদা হৈনবদগী চাৰা হেনবগুম চাদহনা মৰোম থোকে।

থাইদগী মুংডাইবা ৰাকম অমদি চাক ভাঙহনভা লৈবা, চাৰা  
ফন্দবা মফমদা নেচরনা অডং পোকহন্দে। চাক য়ায়া কুইনা  
ভাঙবা মফমদা অডং পোক্তিবনি মণা ফংলকুবা অমসুং যুস'ন-  
নবগী থবচ য়ায়া হন্বননি। সুপী-সুপা অনিদা চাৰা ফন্দবা  
অনিদা মতম গৱা যুস'নবগী পাকল শে'ন্বহলি হায়বনি। অহনা  
পুয়াঙ মঙহলে হায়বদি নভে। চাৰা হেনবা মতমদা নল্লগা  
হকচাং অসি নৌংখিজন নে'ই-পেন্দবদি যুস'নবগী ৰাখল পোকহন্দে  
হায়বনি, নৌংখিজন পৌৱজরকবা মতমদা অনৌবা পাকল অহম  
পীজবনি। মৌওইবা অসি অসিগুম মাহোণাগী নিয়ম অসিনা  
মীগী জাং অসি মুংহন্দনা থল্লিবনি। চাক চাৰা ফন্দবা মফম  
অমসুং মতম অমদা জাতি অমবু থপীৱগ। চাৰা ফংলকপা মফম  
অমসুং মতমদা অহম অমাঙ-অহা অহ গোগংনহনা তাইবাং  
পানবা অসি মৌওইবনা থল্লকই। জঙ্গল উখাইবদগী চাৰা ফন্দ-  
হনা জীবা কৰা মুংভে। কৈণাল শওম উৱক্তে। জিৱাক,  
অ'ত জীবনা লাম্বা ফন্দবা ফুট ১০/১৫ ৰাংনা লৈবা উনাচাহনা  
হিংটে। লাম্বুনা ফুট ১০/২০ ৰাংবা উগী উগা থেজুনা চায়।  
মসি পুন্মক অসি জে'বরনা নল্লগা নেচরনা মাগী মাগী কাংলুপ  
অহ হিননবা হায়হনা ভোপ-ভোপা মওদা শেখীৱমই। ইজি  
খুহম চনগে থল্লবদি মতম থবগী ওইনা চাৰা মতেক থৰা হেলগা  
য়াই। থৰা কুইবগী ওইৱগা চাৰা অসি থৰা ৰামদনা ৰাংনা

চাবা ভাই ; মসিমকুী ব্রজাচ'রী ওইরিবা মীওইন' থাইনদগী চংনরকইবা। অহুগা ওন্ন হৈনবা ফল ফংগে হায়রগা চ'রিবা অহু মতম খরদং পে'খ'তুনা হায়বদি চারা বরা হেঙ্কে'কুগা নোই পেন্নবা ফজনা চারকুগা মচা পোক্তুবা মীওই কয়া মচা পে'কুনা ধারা নালা তাবা যাওখি।

চারা হেঙ্কেগা চ'শিল্লকপ' মতমদ ইকচাং মনুং অসিদা থাইনদগী নহা ওই হায়বা পুপ্রি অহুদা লুপ্ত'ল'ম চ'শিল্লকপ' মতমদা অনৌবা পুপ্লি অম' ফ'ই। অহুদা ম'মদ হেঙ্কে' মীওইদদি নোংমা নিনিদগী হেঙ্কা হেনবা য়েতে। অ'ইবা মী অমনা লমজিংগদবনি মরমদি চ'রা হেনবদি ল'য চ'খ'লকপা অসিনা থাইদগী লুই। য'হা লা'হা মরহ' য'হা চ'রগে হ'য়বকই। হেঙ্কা চারকবদি হেল্লি'ওদগী হেঙ্কা মাঙউ। কন'ওদা মীদি চারা হেনবা মতুংদা চ'ক খিত্তা হাপই হায়তুনা ম'ই-মনাও খংনবা যাওউ। মসিদনি মুয়া য়েংগদবা—চারা হেনবা মতুং মুমিৎ ৫/৬ নি শুভ্রিম'থে হান্নগী চাং অহু য়ৌনা চাবা য়াদে। চাখোম মশীং থীতুনা নোংমগী চাখোম ৩'৫ গী ভ'ব'লা অসুম হেনগৎকদবনি। চারা হেনবা মতুংদা ইকচাংদা ফক্ত-হৌদি পুন্নমক লৈত্রবদা অশেংবা চিঙ্কাক অমুক নৌনা চাপৎ-লকপদা ইকচাং পুন্নমক খোইদোক হেঙ্কে'কুা শেল পুন্নমক অহুগা থেঙ্ক পুন্নমক নহা ওইখোকই। নহা ওইনবা ইফুৎ নহুগা উচক লাংমৈদোয়া পুরকপা উই লৈশেম'ওদগী থিরকপনি। পুখিবি অসিদা লৈতে। পুন্নগী পুপ্লি অসিমক চংননবা ঈশ্বরনা

শেখীৰুৱা ইল্লি পুত্ৰমক পট্টা চাৰিপুনা ফল-হৌদিন। থলবা  
লুখাক কোমদা থখীৰবনি। চরা হেনবদনা লুখাক-কোম শেং-  
দোকুবগী থবক ওইনা পুথিবীদা নহা ওইননবা কৱিগুথী ঈশ্বৰনা  
থখীৰমবদি মা'হ চরা হেনবনি। জ্ঞান তানা বিজ্ঞানীক মতা  
আইবন। লমজীংহুনা চরা হেনবনি—নহা ওইনবা ইকুন্তি চরা  
হেনবা মতুংদা থ'ইদগী যবা চিঞ্জ'কা নোয়-পেলহনবনি।  
নহান! অহলগী থেগ'ববা ইকচাংগী থবক পুত্ৰমক অসি চরা  
হেল্লাবা মতুংদা হেনগংহলি ই'য়বসি উই।

চিঞ্জ'ক তুতনবগী ইকচাংদা লৌশিলবগী অমসুং হেং'ং  
শাংগংনবগী প'লল অসি চরা হেল্লাবা মতুংদা অমসুং চ'শিলকপ।  
মতমদা হেনগংহলি ই'য়বগী হ'দ' নলি চিঞ্জ'ক অসি দাম-  
দনা চঙলগ' লুখা 'অমসুং ে'য় চ'উথংপা হ'দ'পা (growth)  
অমসুং লুখা হেনগংলি। নে'হ'ং'তবা অ'মসুং হাং ক হেনবদা  
ভাব অসি কাউবা য'দে।

থুনা অ'মসুং হেনগংলকইবনা চরা হেনবদা ইকচাংগী নোয়-  
পেনবদা চঙইবা পোৎশক ক'দা লীহুনা থমইবা (reserved)  
অ'হু চরা হেনবদা ম'য়েং 'ত'থিব'ত শিকিলবননি। অসিগুথী  
নোয়-পেলবা পোৎশক ক'দা পৈশিলুনা থমইবসি নাবগুথী  
মতমদা অচিনবদা শিকিলবননি। অসিগুথী মতমদা লীহুনা  
থমইবা নোয়-পেলবা 'পোৎশকশিং অসি' শিকিলবনা লায়বা  
হেলি অমসুং ইকচাংদা বাদবা পীবসু অনৌবা চিঞ্জ'ক  
চাৰগা তুতগা ইকচাংনা লৌশিলকপা অ'হু শিকিলবদগী  
লায়বা হেলি। হৌজিক হৌজিক অমুক চাৰিবা চিঞ্জ'ক

অহুদগী ইনৌ নৌনা তুমহল্লাগা নোয়-পেজ্জবা লৌশিল্লকপা পোংশক অহু লৌরকপদা থরাইগী পাঞ্জল চঙইবসিদগীদি হায়া ভুংশিন্দুনা লৈবা—খুদক্কা ফংবা ঈদগী অহুম লৌথোকচরকপনা রায়্যা তাইথে। ইতৈক তৈকপা চিজ্জাক্কাগী ঈ অমসুং ভোং শাবসি নারবা মতমদা পুম্মাড মাঙখিহবসু রায়্যা ইহুনা থবক অসি পাঙথোকই।

চরা হেনবগা চাবা ফংদবগা খেঁগৈ। চরা হেক হেনবগা হায়বদি চিজ্জাক হেক চাবা তৈকপগা ইল্লি পুম্মক কায়থবা হৌই হায়না লৌবদি পুম্ম'ল ল'নবনি হায়বসি চরা হেনবা মৌওই লিশীং লিশীংগী মওনা অমসুং ফলনা তাক্রি।

ইকচাংগী ওর্গান অমসুং গ্লান্ডশিংগী থরাইগী মশক ওইবা সেলশিং অহু চাননা চাবা হায়বহু ফংজে হায়বা মতমদা (starvation) ক'য়থরকপনি (disintegration)। চরা হেনবদি নহা ওইহনবনি, শেমগং শ'গংপনি। ঈ অসি নৌহৌনা শেমগংপনি regularate মেরামত অহুগা তোংশা পুম্মক অমুক ইয়া নহা ওইহনবনি হায়বসিনা তাকপবু চরা ফক্তনা নীংখিক্তনা হেল্লবদি ইকচাংদা মাঙবা থোকহন্দে তশেংনমক কাইগৈ, নহা ওইথোকই।

ইংশোক ১৯৬০ দা মাস্তার তারা সিংহ-না রাজনিতিগী ব্যাকমদা চহী ৭৬ ওয়ব; মতাংদা গুমিং ৪৮ চরা হেনবি। মতম অহুদা মহাকৌ ডাক্তরনা মাগী মরমদা হায়খি, “মহাকৌ পুলি অসি ডামত্ৰবদা চহী ১০ দি হেনগংগ্রে। অহুগা মানা নারবা লায়না পুম্মকসু কোকগ্রে” থাইদগী অগাববু চরা হেনবা কৈ হায়বসি কনা অমক্তনা হায়বিদবনি। তশেংবদি মৌবু নহা

ওইহনবা হায়বসি শ্বেদ গ্ৰাফত ভোবা, যাওগী ইন্দি মীনা শিনবা  
নক্সগা অক্সবা ইন্দি হাইহুনা নীহুনা শিজ্ঞনবনা থক ওইবা যাদে।  
মপোং নক্সবা পোংশক পুয়মক নপশিল্লবদা থুনমক হেফা লং-  
থোক্কাই। অহুনা চরা ফজনা হেনবা হায়বসিগা মাল্লনা ভোংলা  
শেংদোকপা ঈ শেংদোকপগী থবক নৌংখিজনা পাঙথোকপা উহা  
অইত উপায় লৈতে। চাননা নহা ওইহনবা ডমঙ্গমসু নহা ওইনা  
থমহুনা অহল ওইনবা কুইনা থিংহুনা থমই। খাইদগী লুবু 'এ  
র'বে'য়াব'হিনা' হ'য়বগুৰ "চরা হেনবগী মরমনা খাইদগী মীনা  
খডনববা ফৈ ফেডে হ'য়বসি, মপুল্লিদা চরা অমা কাওবা  
চিৎজদবা মীত'দনা ইবনি।"

ইকচাংদা লীহুনা থমইবা নে'য-পেল্লগী পোংশকশিং অসিগা  
মতম খরদি চিজাক য'ওদনা ইকচাংদা চঙইবা পোংশক পুয়মক  
হাত্তনা পীবা ডমই। অমুক হুয়া শেম লাগংপগী থবক অসি  
লে ইশিল্লগা ডাইহাক ল'ব' মতমদা অসিগুয়া থোক্কাইনা থমইবা  
পোংশকশিং অসি হাপকংলকপা, থনগংহল্লকপা ডমই। তুহুগী  
হৈনিংবা থবক অমতা অসুয়া য'ওহল্লনা মহোলাগী হোনবী অমা  
ওইনা মশামকী মপাল্লল শিজিন্নহুনা যুম শেংবল্লম ইকচাং অসি  
শেংদোকই। ফক্ত-হোদিদা থদুনা ফংচিল্লকুবা ভোংলা পুয়মক  
অমুক হুয়া শেমদোকে অমসুং কুপ্ৰা য়েংলিলে (analysed)  
অমসুং নৈনবে অহুগা চঙগদবা মতুং ইয়া খাইদগী কাৰদ্বিবা অক্সবা  
শক্কক অহু কানানা কাৰবা মকমদা শিজিন্নে অহুগা কাৰবা  
পোংশক মথৈ শেংদোকই।

করিগুয়া শোকপা পনবা, শৰু হেৰপা ফহনবা অহুগা  
হোগাইবগুম শোকপা (oyesare) চরা হেজিঠৈদা ফগৎ-  
লকপা অসিনা চরা হেনবদা শেমগৎ-শাগৎপা থবক অসি নোংখি-  
জনা ইকচাংদা তৌই হায়বা তাকি। ডাক্তর কামলনা মাগী হুই  
মচা অমা যুমথক্তগী তাবদা মখোঙ অনি তেকই হায়। হুই  
মচা অহু লুমিং ২০ নি করিগুয়া অমতা চ'দে। ঈশিংদা  
থক্তুনা লৈ। লুমিং ২০ নিগী মতুংদা শজোম থকই। ২৬ নি  
জুবা লুমিত্তগী শা চাবা হৌই। শৰু অহু শমজিমরকই, থবোখী  
নাবা ফরে; হুই অহু হামগুদা চেজবা থোংজবা ওমই হ'য়ন'  
হায়। শা অমসুং মীদা চরা হেলগা শৰু শমজিমবগী থুদম  
মশীং নাইদনা লৈ। মসিনা তাকপবু ইকচাংনা কামদবা থোংশা  
অসি অকুবা কামবা থোংশা শেমগৎ-শাগৎপদা শিজিমথোকই।  
ইকচাং অসি অচুমক নোয় পেমবগী পোৎচঙ থম্ববগী পুঠৈনি।

চরা হেন্দুনা শিবা মীগী ইকচাংগী ইল্লি অমসুং থোংশা  
মাঙখিবগী চাং চামদা পীৰি :—ফেং মহাও ৯৭%, লিভর ফিৰাক  
৫৬%; পৈ ৬৩%; ঈনা ১৭%; নাভ' সেল্টরনা ০%।

চোসাট কোবা মুন্না য়েংবা মীওই অমনা পীবনা মহাও  
৯৩%, মশল ৪৩%, ফিৰাক ৫২% ৭০%, মরীনা ২%, পৈনা ৬৪%।

পৌৰিবা কিগর অসিদগী চাৰা হেনবা মতমদা থোংশা  
(issues) পুম্বমক চপ মান্না চাং চপ মান্না তুমশিনখিবা  
নভে, মখোয় পুম্বমক অসি থবাই হিংবদা চঙবা কামবা মতুং



ইয়া তুমশিগি। ক'লবা হোংখাং নোং সেনহনবদা মহাও, ঈ মসলদগী লৌতনা শিজিন্নরকট। অহানবা মহাও মাঙখি, মতম অদিদা থোম্বাই থবোদী বেন করিমতা মাঙদে। মৌমদা তপ্পা মাঙথরকট। ক'ল-ক'লবা ইল্লিশিং অসি কালকাত্তবা ইল্লিদগী লৌথোকুনা নোং পোং। মসিবু (autolysis) অরাইবদগী লৌথোকুনা অরুবদা শিজিন্নবা কোই।

চরা হেনবা মতমদা ইল্লি পুন্নমকী শোকইবা মশোক বন। মেকখেন্দা অমসুং পোং - ইকচাং শরদা সেন্টিবা (skeletal muscles) মসলিং অদিগী ৭০'দি চাদতনা শিবা গুমিও নাহুই। ক'লবে চন অমসুং মহাও অহানবদা মাঙখি, মৌমদা প্রেটিন থরা মাঙনকট। মহাও অমসুং হোং মাঙবসিনদি ইকচাং দা শুকশোক শোকহল্লি হায়বা য়াই। মসল মাঙ-লকপা অসিনা মসল শোকপস্তু হেল্লকই হায়বদি সেল অহুসু পীকথরকট। চরা থরা হেনবদা সেন্টিমশিদি ইয়ু ইয়ুগ' সেলিং অসি য়াত্তা পীকথরকট। হাটী হায়বদি থোম্বাইগী হোং অসি অতোয়া ক'লকাত্তবা হোংদগী লৌতনা নোং সেনহনবদা চরা হেনবদা শুগী ৩'দি তাথে। মৌহন অসি মশীং থোং। ইল্লি পুন্নমকী পোংলুম অহ লৌথোকখিবনা চরা হেনবা মতমদা ইকচাং অপুনবদা ঈ চেহোক চেনশিনগী থোম্বাইনা ঈ মপুং ফানা ফানা কাপথোকপদা (pump) অখিবা পীদে। অরাবা থবক অহ কোকপদগী থোম্বাই মশামক অসি মেয়ামত ভৌজবা ডুমই অহুগা মাগী থবকপু হেনগহনা ফজনা

ভৌতবস্তু উম্মই। চরা হেনবা ঋশ্মোই মশামক নাবা (organic lesion) অমসুং ঋশ্মো ইগী থবক্তা থোঙলোবা (functional) মসলগী লাহনদা কামহনবা অহুগা ফবা ফক্তবা ঋওরিবসি মরম অসিদগীনি। অহুগা ঐ চোহোক চেনশিন (circulation) স্তু ঋয়ান্না ফগৎহলৈ।

উদা হকচাংগী শাওং (gate) হুহুরকপনা চরা হেনবা মামদা উগী অরিব চাংসু হুহুরকই। অহুগা উদা লৈবা হোনবা পোং-চঙগী পোংশমদি (chemical) দি হোংদ। ওল্ল-তনবা ফলহুম লাকই। ঐ অসি যুম শোংদোকপম (লৈকাং, মিরং কহুবা শিত্তোক চমথোকপম) পোকই। ঐ অকংবদ চরা হেনহনদা বেদ বড সেল উগী অঙংবা সেল অহু হেনগংহলি নুমিৎ ১২ গী চরা হেনদা বেদ সেল ১৫০০,০০০ দগী ৩২০০,০০০ হেনগংহলি হায়না উকুর জঙ্ক এস ওয়েজরনা হায়। হোমোফোবীন অসি ৫০% দগী ৮০% অহুগা অঠোবা সেলনা ৩৭০০০ দগী ১৭,০০০ দা হুহুরকই। উঃ বরাখিটিনা উদা বেদ সেল হেনগংলি হায়বসি অহনবা ওইনা উখিবা মীলক্তি।

পুক্কীঃ হকচাং অসি থবক গোহক্ষনা চরা নীঃখিজন হেনবদা নুমিৎ ৩১ নিদি নোরমোদা (যহোল গী ওইবা কীভমদা মী অমনা (অনাবা মথল অমস্তা পোককপা) হকচাংদা ওল্লকপা অমা উদনা চরা হেনবা উম্মই হায়না সি, আই বুলেটিন নং ২০৩ দা হায়। (লেভানজীয়া উংখিবা চরা মহেঞ্জি)।

## পুৰ অমসুং খোইৰীন :-

চৰা হেক হেনবদা পুৰা খোইৰীনগদি পোখাবা পুমণী পীবিবনি। খবক বান্ধা পুৰমবহু থে হৈদে'ক হেন্দো'ক্কা হোজিকী হেন্না চালিনবা যুগ অসিদা মিকুপ খুদিংগী চালিন্দুনতা লৈবনা পোখাবা ফ'জত্ৰবা পুৰ অমসুং খোইৰীন অসি চৰা হেন্নবতদা ডাইই'ক পে'খাজুনা, হুৱা পোখো'কচুনা মপাজল হুৱংচ। হেন্না লোখো'কফম থে'কপা পোখো'ক পুমমক লোখোকৰি ; চ'লিহুৱা মতমতা তুহা উহুগী পাঞ্জল য়ায়া হেনগংহুৱি। পুৰী অমসুং খোইৰীনগী চ'ফংপা ( ulcers ) অমসুং শককম হোং'ক শো'কপা অশো'কপা কয়া চৰা হেংগা ফৰি।

চ'কখাঙ চ'উখংপা— diatesis চ'হুগ' চো'হুবা ( pro-lapsed ) মহো'লগী ফিভমদা পিকশিল হুজিনহলখি। খোই-দে'ক্কা খুংডাইফম খুডমনা লৈবা পুৰ খোইৰীনগী অবহা ( morbid ) sensibility and appetencies ) ফবা উমই। তুহুদা চ'উইবা ইল্লিখিং অসিদগী ম'হিক মতাং মা'ডহনগে হ'হুৱবদি দুমমক চৰা হেন্দোকপনি চৰা হেন্নমদাই মমাডদা পুৰ খোইৰীন অসি হাৱিবম'থ মা'ডবসু বেৱা হো'হুৱনা থুহা এনেয়া হো'হুৱনা অমসুং উলিং থুজুনা শোংদোক'হোগদবনি। মসিবু নো'খিজনা হো'হুৱবদি চৰা হেনবদা পুৰা ম'হীক-মতাং অমতঃ লৈবা উল্লোই। খোইৰীনগদি পুমচঙ চ'উবা উমদনা মা'ডহনবা উমই। চহোন অমা হেন্নবদি হাৱবদি চাকখাঙদসু মসিগা চপ মাজনা থোকই। অহুগা হে'লোন হাৱবদি থিৱিন ( colic )

দদি মতম খবা কইন' চতুৰ্গ' হ'য়বিবা ফিভম অসিদি পুৰকপা  
 উমই। অতুগ' পথ-পুংহনদগী থবকসু (decomposition)  
 থিংই।

কিৰাক, পৈ অমসুং কিউনি — চরা হেলগ' পৈ অমসুং  
 ফিৰাক' ক'ল্লবা প'বদি অতুগা ফংই। গিৰ'কৌ অ'প'থা  
 (abscess) পুংফ ফহন' উমই। কিউনি ন'বসু চরা হেলগ'  
 ফহনবা উমই।

পৈ চাউথংপা — ঈ'খ'খন' পৈ হ'ব' হ'ব' হ'ব' হ'ব' হ'ব'  
 অতু নুমিং বরা চরা হেলগা ফজাখ।

মীনা চ'ক চ'দবসু থা ক'ব' জি'না উমই। জ'ব' হে'ম'ব'দি  
 মিনিট খ'ব'দি শি। অ'সি'গু' হ'ব' হে'ন'ব'দি থ'ব' অ'সি চ'ব'  
 হেলগা নুং'ই'বা য'ব' হেলি 'হে' ক'ই'এল' ন'ব'দি নি'মো'নি'ব'  
 লোক'থুংবা, লে'ক-ল'ই'হে'দগী চ'ব' হে'ব' থ'ব' হে'ন'ব'দি অ'তু  
 ফজাখ। থ'ব'দ'গী লায়ন'দা চ'ব' হেলগ' হ'য়'ব'দি ম'তু  
 কুইন'দগী চ'ব'ব'কই। শাংনা হে'ন'ব'দি ফজাখ। ম'তু'ক ম'তু'ক  
 হে'ন'ব'দি টি,বি-দা য'ব'দি ক'ল্ল'জি। চ'ব' হেলগা টি, বি, হে'ই  
 হ'য়'ব'দি চ'ব' হেলগা য'ং ক'ই হ'য়'ব'দি। য'ং ক'ব'দ'না টি, বি,  
 হে'গ'দি হ'য়'ব'দ'গীনি। য'ব'দি নো'ব'দি মীনা হেলি টি, বি হে'গ'দি  
 ব'ব'দি অ'হান'ব'দি য'ব'দি নো'ই'ব'দি অ'কো'ন'ব'দি য'ব'দি ম'তু'ং ক'ং'গ'দি।  
 অ'নি অ'সি অ'জ'নি। অ'কো'ন অ'হান'গী ব'ব'দি। চ'ব'  
 হেলগা য'ং ক'বা অ'সিদি পী'জ'ব'দি ম'তু'ব'দি ফজাখ নো'ব'দি।  
 ভাঃ ওয়েগ'না'ব'দি হ'য়'—“চ'ব' হে'ন'ব'দি ই'শা'না কু'পা য়ে'জ'ব'দি

কৰুৱা লুমিং খাদ্য চরা হেনবা নিপা অমনা বন্ধাৰ ভৌৱকপণে  
হায়হুনা য়েংবসু বন্ধাৰ ভৌৱকপদি লায়হুনা চরা হেলহলগা  
ফগৎলকুগা নীংখিনা পীজবদা বন্ধাৱনা নাৰা মী কৰা ফগৎলকপা  
অহুম থেংনৈ ।”

খোপ অমসুং মৰীঃ— চরা হেনবা মতমদা নীংখিনা  
পোখাৱবা অমসুং তুম্বদি মৰী, খোপকী মচ'ক অমসুং থবক  
ক'য়দনা থম্বা তমটৈ । চাৰিটৈডদা হকচ'গী থবক অমসুং ইল্লি  
থুতম চন্দুনা থম্বা গুহুগুহু চরা হেনবা মতমদসু অহুম থম্বা তমটৈ ।  
চরা হেনবা মতমদা মৰীগী প'জল হেনগৎলি হায়বসি চাং  
য়েংবা মতমদা মলা ফবদা হেনবদগী ফ'বা ফলনি হায়বা য়াই ।  
অহুবু চরা হেনবা মতমদা পেংল'ইসিস অমসুং থৰ-থৰা লিথবা  
কৰা চরা হেলগা ফব' কৰা য়া ওই । নিউৱেস্তেনীয়া (মৰী চোকথবা)  
অসি অমসুং ড'ওবা ফ'ওবা চরা হেলগা কৈ হায়বসি অয়াহা  
চাওখৎপা লৈব'কা উনৰি । চরা থৰ-থৰা হেলহলুনা মলা লুং-  
ডাইবহু থঙহলগা মলানা চরা হেলহুনা মৰী অহু কহনবা তমগনি ।

পুকীঃ অমসুং ইল্লিগী জ্ঞান (see also) মনম তাবগী  
পাজল হেনগৎহলি ।

পুকীঃগী পাজল অসি চরা হেক হেনবদা হেনগৎহলি ।  
নীংলিংবগী পাজল হেনগৎলকটৈ । পুকীঃ চঙবা, মকপ-মপাং  
ভিলবা, অহুম চুমদা থঙবগী পাজল অসি চরা হেলগা হেনগৎলি ।  
লুংলিবা মীলুংলি থঙবা মলুংদগী ভাৱকপা জ্ঞান (imagination)  
অহুগা অধ্যাতিকী গুণ পুয়মক অসি চরা হেলগা হেনগৎলি ।

চরা হেনবনা পুৰীংদা মুংডাইবা পীবনা অনাৰা কয়াদা মশা  
অহুম ফগংহলি। কনাগুম্বনা বাখল খোক্তুগা চরা হেলগা  
খনবা তমই। লেকচর ভোগদবা লৈরবদি চরা হেল্লি। পরীক্ষা  
চংপা তারবদি চরা হেল্লি। চরা হেক হেনবদা পুৰীং অসি  
শেংবা হেল্লি। বাখল নীংখিনা খনবা ওমই।

লেভানচীমা লুমিং ৩০ নি চরা হেনবা মতুংদা মানা উবা  
অহুদগী শরুক অনি ল'পা, উবা ওমই হ'ম। চরা কুইরপ  
হেনবদগী অ'নোক হ'প্পা অ'নোক নেং'কপা যাত্ৰা যাওই।  
ফংসনেল ব্রাইলনেল-হায়বদি মিঙা শে'কপা ন ওনা ইকচাং অপুদগী  
উ শে'দবদগী পোকপা মিং তা'ববদি চরা হেনবদগী ফবা যাওই।  
ন, পত্ৰ চরা হেলগা ফবা যাওই। ল'য়থুন নহুগা লোক  
খুংবদগী নপ চে'মন্দন, কেট'রেল দেফনেস (কেট'রাদগী না পত্ৰবা)  
চরা হেনবদগী কাগহল্লি, ফহল্লি। চরা হেক হেনবদা লৈদা  
অশাৰা অয়'কপা ফাওবদি শিংবা হেনগংহল্লি। টেশিং ফাওবা  
মহাওখেলবা (hard and soft) শেংনা খডই। মনম ফাওদবা  
মীওই যাত্ৰা লৈ। মখে'য় অহু কেট'রা নপ চে'বদগী হৌখিবনি।  
চরা হেলগা মনম ফ'ওদবহু ফাওহল্লি। পুৰীং অমসুং উবা  
তারগুদগী পাঞ্জল অসিদি খোপ অমসুং মরীদগী পোকপনি।  
চাক যাত্ৰা চাৰা অমসুং ফক্ত-হৌদিদনা মরী-মতাং অমসুং উবা  
তাৰগী পাঞ্জল অসি শোলহনবননি। চরা হেলুনা ফক্ত-হৌদি  
অহু শেংদোকপদা শোল্লীব'হু কলহল্লি।

চরা হেনবা মতমদা উগী পোংশক হোংবা চরা হেনগা  
করুবা পোংশক হোংবগে হায়বসি মৌ অম্মুং জীব কয়াদা কুপ্তা  
য়েংই । চরা হেনগা ইংচাং অহুদি পোং নহুগা শকুক থরদি  
ম'হুথিবা তাননি । করিনে' মা'হুথিবা হ'য়বস্তু অগা'য়না থঙনরে ।  
অহুগা মা'ঙনরকপা শকুক কয়া অহু হেনগ'হেননবা অক-তর'ই নাইনা  
য়েং'কুবা দরকার ( redistribution ) ওই : মরমদি ইকচাংগী  
মহুংদা লৈরিবা হু'ইদগী অকুবা হৈন্দি কয়া কা'য়দনা লৈবা তাননি ।

মসলদগী সলফর অম্মুং ফো'দ রস অসি প্রে'টিনগুয়া থুনা  
মাত্তরবস্তু কেনসিয়মদি চরা হেনগা চং হেনগ'লকই । ইকচাংগী  
তাং'পো' মগমদা হৈবা পো'ট'সিম অসি চং হেনগ'লি ।  
পো'ট'সিয়মদি চরা হেনগা ) ইকচাংগী অতোপ্পা অকুবা পোং-  
শকুগী হেনগা কুং'না ম'হুদনা চরা হেনবা মতমদা লৈ । সে'দি-  
মমগী প'সে'ন'জেন্স চরা হেনবা মতমদা হেনগ'লি । থুমগী  
( মিন'রেল শকুক অসি হৈন্দিগী পোং'চঙ ওইন' লৈরিবা মহ'ও  
ক'হো'হাইড্রেট, প্রো'নিগুয়া থুনা ম'হুংদা । হু'ইদগী হেনগা  
জুকপদি য'হু চ'রি'হুগী মতাদ, " অবাংপগী লায়না " হ'য়বদি  
ভাট মিন "সি" হাংপদগী য'রি-য'থোং নাবা, "এ" হাংপদগী  
মিং নাবা "ডি" হাংপদগী শকু শোনবা চরা হেনগ'দি অমুক  
চ'হুদনা হেনগা শোকুম'থো'জাং ? অহুবু চরা হেনগা মিং নাবা,  
য'রি-য'থোং নাবা চাং'পো' ফৈ । চরা হেনবা মতমদা দিদি-  
সেকৌ চাবা হাংপদগী নাবা লায়নাগী থুদম অমতা উলেক্তে ।  
মসিনসু সাইটিক ওইবা মীশক্তা হা'ল থলহুজি ।

চাবদা স্বাংপা (deficient diet) মীশকু চরা হেনগা মাঙননবা খোক্তবা অমসুং কান্নহনবদি, চাং কায়না মাঙত্রবা স্বথল মখা অসান্না পোৎশকশিং অহু নীংখিজনা অসান্না চাংদা চান্ননা লৈহনবদগীনি হায়না মিলো হেস্টিংনা স্বথল অসি থমবা হায়। চরা হেনবা মতমদা আইরন অসি য়াম্মা মাঙট্ট হায়না হায়নরকপা পাউখুমদা ডাঃ বেগারনস্ হায় "ঐথোয়স্ ডাঃ কেলোগকা মত মাইলৈ। য়াম্মা কুইনা চরা হেনবদি আইরন অমসুং অতোম্মা হকচাংদা কান্নবা পোৎশক কয়া চাং চাননা মাইলৈ। অহুমদি ওইরগা কান্নদবা শিজিন্নদবা পোৎশক মাঙবত্তুয়া অকুবা হকচাংদা চঙবা পোৎচঙদি অহু কান্না চাংদা থক মাঙদে।

চরা হেনবনা হরাগাড়ী (overhaul) পুমিলিল শিন্দোক শেংদোকপত্তম হকচাং অসিগী হোংশা শেংদোকপনি অমসুং পুম্মক অমতা ওইনা অমুক হম্মা চাহনবনি। অহেনবা মইও অমসুং নোয়-পেলহল্লিবা পোৎশক অসি শিজিন্নথোকই। পৈ-শিন্দুনা লৈবা অভট্ট-অরাক (effusions) হকচাংদা ট্রিং ওক্তনা পোয়থৎলকপা করিগুবা খীত্তুয়া শোৎলকপা পুতুমক শেংগাই থুগাই অহুগা শিজিন্নবা য়াবা পোৎশক মইদি অমুক হম্মা তিনশিল্লি (recombined)। শিজিন্নহনা শোক্তবা, শেংক্তবা মেল অমসুং তিস্ (ভোং) অসি শিজিন্নথোকপা অমসুং নীং-খিজনা শিন্দোক-শিনজিনগী খোঙচং অসিদি মহোশাগী ওইবা পোরম্মী খাদোকপা য়াজ্জবা শক্তকী। মহোশাগী ওইবা খোঙ-চংনা মাঙননবা ওইদবনা চরা হেনবনা নীংখিজনা চথরবদা



মতম চাবা মতমদা অবস্থা চানবদা শিজিগবা মাদনা মাঙ-  
খিবা বক ধোক্তে । থরাই হিংবগীদমক হোং (muscle) থরা  
অহুগা গ্রেম্বগী হোংলা থরা কথোকপদনি । অহুগা সেলগী  
মক (Germ) মক অচনা নোহোনা তেকবৎলকপা অমসুং  
অনোবা সেল অমুক শাগৎপদা পাজল মাঙহন্দে ।

নিক্স হায়বদি থরাইগী মক ওইহিবা মসুং থংবা লকক  
( The central mass round which matter gathers )  
অচনা মশাগী পাজল লৈজব'হ থে'কুনা থংবা ওহুনা সেলশিঃ  
অহু নহা ওইহিলি । থং' পে'থ'ব'বা, অহুগা লোহননা  
সেল অহুদা লৈবা কঙ-হোদি অহু চরা হেনবনা শেংদোকগুগা, মতদা  
ভেকবৎহুগা থবক অমুক শিজিগবকপা ওহুনি । অমসুং পুমশেং  
শেংনা পুমশেম শেংদোকপগী থবক অসিগী মতুংদা পুলিগী  
ওইনা মাঙনবা তুংলিকইবা কঙ-হোদি অহু চরা হে'কুনা  
শেংদোকচবা (refined) অহুগা হুন্দোকচবা অহুগা পোৎ-  
লক ময়াম অসি হুমখোক হুমলিল হোরবা ( chemical  
readjustment ), অহু ওইবদি, নীঃবিজনা থম্ববদি হকচাং  
অহু অমুক হুগা শাগৎলি অহুগা প'থং ওইবসু অমুক হুগা  
পুথকই । হায়বদি নহা ওইবকই ।

সিক্রেসন অবস্থঃ এক্সক্রেসন :—

হকচাংগী থোরকপা বস অমসুং তাহোককম থোকপা হকী  
উলিঃ, হুমাংগুহা করা অসি চরা হেনবা মতমদা করি করম  
শোকপসে ?

ଚରା ହେନବା ଯତ୍ନମୟ ହକ୍‌ଚାନ୍‌ଦିଗୀ ଘୋରକମ୍ପା ବସ ପୁରୁଷଙ୍କ ହସ୍ତନା ଥୋକଇ । ଅହୁଗା ବସ ଧରନ୍ତି ଅବସ୍ଥା ଧରନ୍ତା ହସ୍ତନା ଥୋକେ । ଡିଲ ଚୋବା ଆସି ଚରା ହେଉଗା ସାମ୍ନା ହେବ । ଗେଷ୍ଟିକ ଜୁଇସ ଥୋକପଦି ଡିଲ୍‌ନା ଥୋକ୍‌କୁନା ଲେ ହାସବୁ ଚାନ୍‌ଦି ସାମ୍ନା ହେବ । ଆମ୍ଭିନବା ସାମ୍ନା ଥୋକ୍‌କୁନା ଆସି ଗୁମ୍‌ଫ ୨ ୫ ନିର୍ଦ୍ଦ ଚରା ହେନବଦା ଲେପାଧି । ଅହୁଗା “ହାସବୁ ଏସିଦିଟି”, ଶଞ୍ଜିଲ୍‌ଗୀ ଶୋନାଓ କାଓବା ଲାହନା ଲେବା “ହାଟ ବର୍ଷ” ହାସବୁ ଶଞ୍ଜିନବା ପୁକ୍ତା ଆମ୍ଭିନବା କାମବଦଗୀ ଶୋକମ୍ପା ହାଟିଓ କରନ୍ତି ଶୋକତବା ଲାହନା ଅହୁ ଗୁମ୍‌ଫ ବରା ଚରା ହେକ ହେନବଦା କଞ୍ଜାଧି (ଜିଲ୍‌ଫି ମସିଦା ଥକ୍‌ମିଗୁ) । ଚରା ହେନବା ଯତ୍ନମୟ ଗେଷ୍ଟିକ ଜୁଇସକୀ ଏନଜାହେମାକ ପାଓରାର ଅହୁ ସାମ୍ନା ଶୋବେ ।

ଚରା ହେନବା ଯତ୍ନମୟ ଚଞ୍ଚଳା ମାଲିକା (bile) ଥୋକ୍‌କୁନା ଲେ, ଚାନ୍‌ଦି ହେବ । କରନ୍ତି କାଲ୍‌କା ଚରା ହେନବା ଯତ୍ନମୟ ବାହେଲ ଆସି ପୁକ୍ତା ଲାହୁନା ଓନିଃହରି ଅସନ୍ନ ଓର । (ଅହୁଗା ଆମ୍ଭିନବା ସାମ୍ନା କାହନା ପୁକ୍ତା ଲିଲିବହ କନବା ପୁକ୍ତା ବାହେଲ ଶାଞ୍ଜିଲିକଇ) । ମେନ କ୍ରିସ୍ତାନ୍‌ଗୀ ଘୋରକମ୍ପା ବସ ଅସନ୍ନ ଥୋଇରାନଗୀ ବସ ଆସି ଚାନ୍‌ ହସବୁ ଥୋକ୍‌କୁନା ଲେ ଡୁଲ୍‌ଗୀ ମାଲିକା ହସବୁକଇ ।

ଗୁମ୍‌ଫ ୨/୩ ହେକ ଚରା ହେନବଦା ଘୋର ଘୋକପଦି ହେକା ହରି । ଚରା ଅସନ୍ନ ହେବଦି କଞ୍ଜା ଅହୁଗା ଘୋର ଅହୁଗୀ ଯତ୍ନମୟ ହସବୁକଇ । ବାଗୀ ଘୋରା ଲାକମା ବସ ପୁରୁଷକନ୍ତ ଚରା ହେଉଗା ହେବ । ଅଭୋକ୍ତ ଘୋକ-ଡିନ, ଶାଉନାଚିବା ସହାଓ ଘୋକକମ୍ପା ହେବା ଘୋରକମ୍ପା ପୁରୁଷକ ବହୋଶାଗୀ ବିଜୟନା ଲାକଇ । ଅହୁନା କିନ୍ତୋ ଚଞ୍ଚଳା,

চর্যা হেনবা চর্যা ভোকই। জেশিং থকুগা যুং অসি ভাঙই, কুঙই, মনমস্থ নকি। অহুনা চর্যা হেনবা জেশিং থকুদবনি হারবসি ভাকই। জেশিং থক-থকুনা অস্থ্য চর্যা হেনুনা চর্যা মইমদা যুং অস্থ্য পারকই ভোরকই। মহুনা ভাকপবু হকচাং মনুদা কস্ত-হোদি শেংদোকপা লোইশিক্রে হারবা ভাকুইবনি। অহানবা চর্যা হেনবা মইমদা জয়ম যাদা থোকই অস্থ্য নমস্থ নকি, উনশারোমদস্থ কস্ত-হোদি কস্তা শেংদোকই।

**কস্ত-হোদি শেংদোকপা :-**

চর্যা হেনবদনা থাইদগী হেনা কস্ত-হোদি শেংদোকহলি। ঐথে'য়না চাশিনবিদহনা তুদগী থক লেদুগা অস্থ্য অনোবা চিচ্চাকুগী পুমথরকুবা শেংদোক থককুবা মতম অস্থ্য কস্ত-হোদি লোইথাকুবা ইল্লি কয়া অস্থ্য থক কস্তা তোজবা জমই। চাদগী হোহনা পুক থোইরান অসি কস্ত-হোদি শেংদোকুবা থকু ওখোরকই। উগী তুংকম ওইবা হ'রবদি কারখানা ওইবা লেলি। থীরিললোমদা অস্থ্য থকা ল'কে, শেংদোকপা থক ভোজ্রে হারনা থনবা লালি। ইকোন হেক কোটা চারিবা চর্যা অস্থ্য মতুংদগীদি থোঙ হারনা লিচ্চা লাকপা হারবসি চর্যা হেনবগী হোনবনি। মরাইবক ফরা মীওটে বরদনা নীংখিনা মাতথোকই। থোইরান অসি ফুট ২৪ লাংবনি। অসিগুদা থোইরান অসিগা থেঅলিংদগী থোইরানগী "ভাব" মথুন অসিগা কস্ত-হোদি অস্থ্য শেংদোকই। থোঙ হারনা অস্থ্য। মসিনা অস্থ্য। উদগী কোলোনলোমদা কস্ত হোদি শেংদোকই। হকচাং

সেল আমসুং ভোংখাদগী ইন্দ্রি পুয়মকগী বক্ত-হৌদি অসি  
 উয়া অরাগা হকচাংগী শকুস্তগী আমসুং অনকপদগী লাক্রিবনি।  
 খোইরীন অসিদা কীরাফুসু মশিজাগা লোয়ননা বক্ত-হৌদি  
 কয়া ভাশোরকই। মসি মুশিন্ মুবা, মনমসু নমখীবা পোংলক্তি।  
 অসিগুয়া হু অসি অতংপা লৈতনা লেংদোকরকপনি ব'য়েলদা  
 শৈশিককইবনি। মসিদা মাঙখোক চামখোকত্রবদি হুশিং অহ  
 অমুক হমা হৈদা চুপশিনখিগনি। অহুনা চরা হেজিঙৈদা  
 এনেমা চাং ন'ইনা হোগনি। মতুংনা লেংদোকরকইবা অহ  
 চামখোকপা উমগনি।

লৈ আমসুং খর :-

লৈ অসি শরৈবান হায়া খীনা ক'রকই অহুগা খর নমখী।  
 চিন অসি থৈ (fetid taste) লৈদা শরৈবান কাবসি, উ  
 লেংলকপগা লোয়ননা লৈভোয়া অহানবদা লেংলকই, অহুদগী  
 নাকল অহু লেংদোকরকই। মতুংদা ময়্য অহুদগী লৈথক অহ  
 আমসুং ঙাঙলকই। মাহুংদা হেনবা হোকপা খ'রে হায়বা ভাকই।  
 শরৈবান হেক লৈব্রিবমথৈ চরা হেনবা হোকউ হায়বসি নেচ'ল  
 ইজিং লীত্রিবনি। খর নমখীবা, শরৈবান কাবা, চিন-থৈ  
 অসিগী মতুংদা খর গুংঙাইনা হোজগনি, চিন অসি থৈবা চনপ  
 চনপ লাঙনা ভিল অনাংবা খোকপা অহু পুয়মক কখিগনি।  
 ভিল অশেংবা খোরকগনি, লৈ ইঙাঙ-ঙাঙলগনি; মতুংদা চাক  
 চাবা হোবা খারে ভাকপনি।

মিহন :—চরা হেনবা অমলুং চাৰা হাইগংনা জনবা  
 য'ওই । অহুদগী মতুংমা য়ায়া ভাখনা হুজি । লোংনা হিপুনা  
 পোখাচুনা লৈবগা হুই । লেপ্লা, লুবা, চংপা মতমদা মিহন য়ায়া  
 হেনগেলি । অহানবদা মিহন মিনিটতা ১২০ জনবা য়াওই ।  
 মঠেদা অমলুং পীকখব্বকবিবনা মিঃ অমলুং ৫০ দা জনবলু য়াওই ।  
 য়েহোলাগী মলাগী মিনিট ১ দা জনবা মলাঃ অহুদা লেঙদনা অমলুং  
 জনবা মীলু য়াওই । অহুদা হুইবনা নহী । একাঙদি লাংনা মতুং  
 ইয়া মিহন থুই, ভপই । তাইকোইভতা ভপই, অহুদা মিহন  
 থুই । ক্ৰোনিক কেলতা চরা হেনবদি মিঃতা ৬০ দা তাখবি  
 চ'দিবা কাঙবা অমলুং লৈবনা নমই । য়ায়া হেনগংনা লৈবা :  
 য়ায়া ভপ্লা হুইনা লৈবসি চরা হেনবা মতমদা কনা কনাগুহুদা  
 খোকপনি, কল নঙে । কিকম লৈঙে । অহোইননা থোহোই অমলুং  
 মঠীদা কালববা অহোংবা মঠোং অমা খোকপনি হামনা থোক-  
 কদবনি । থোহোই লোনবা নহুগা থোহোই নাবা মীদি চরা হেনগা  
 য়ায়া কালগনি । হাটতা য়াইদগী লোকপ'সি চ'কচাম ম'য়াম  
 গালিববনি । অহুগা অহোপ্লা অবস্থা কহাদা চরা হেনবদা  
 কিকম খোঙে ।

মৈলা :—য়ায়া হাইগংনা লৈবা টেম্বরেচর হাইখহুজি ।  
 অহুগা য়ায়া হাইখনা লৈবনা হাইগংহুজি । অহুগা চপচানা  
 লৈবদনা চরা হেনগা কবিলু হোংনোঙে । একাটনা নাবা  
 বীওই অবদা থমদ ওইবলু পীজহুনা থমবদি লাগতুনা লৈ ।  
 চরা হেনগদি টেম্বরেচর অদি হুই ; লাইহো হেনগংহুজি

ଅହୁଗା ଏନେମାଦି ଡୋଧୋକପୀଗିନି । “ଚେ-ନା” ହୁଦିଂସକ ଚାବା  
ଲେପତ୍ରବଦି ଅସ୍ତ୍ର ଲାହିହୋ ହାହିକେଂ ଡୋହୁନା ଲେ । ଖାଡୁ ଲାହିହୋ  
ହାୟନସ୍ତ ଖଡୁନବା ଅସା ଲେ । ଅହୁନା ଜେ ଶେନ୍ଦବଦଗୀ ଅସ୍ତ୍ର ଲାହିହୋ  
ହାହିକେଂ ଡୋହୁନା ଲେ । ଚରା ହେକ ହେଲୋକପଦା କଜ୍ଜାଧି ।

ଅହୁଗା ଅନାବା ଅଗ୍ରାସ୍ତ୍ରନା “ହିମ-ବାଧ” କୁହା ଜେ ଶେନ୍ଦବା  
ଲୋଧେକପା ଧବଡ଼ା ନକ୍ତାଗା ଚରା ହେନବଦା ଲାହହୋ ଲାକହେ । ଅହୁ  
“ହିଲିଂ କ୍ରାହିସିସ” (କନବା ଲାକପା) ଯଂଂ ଅସିନି । ଡେମ୍ପରେଚର ଅସି  
ଜେହୁନତା ଲେବା, ହିଂନବଗୀ ପାଞ୍ଜଲ ଅସି ଶୋହୁରବା ଯିଂଂହେଦା  
ଚରା ହେକ ହେନହନବଦା ମୈଶା ହେନଗଲକହେ କଡ଼-ହୋଦି ଅହ ଚାକ-  
ଧେକପା ହୋବନି । ଅସ୍ତ୍ର ମୈଶାସି ହେନଗଲୁନା ଲେରଗା ଚରା  
ହେନବା, ଲେଖଗା ଲୋହିନନା କଜ୍ଜାଧି ।

ପଂଚାଦା ଚାଶିନ୍ଦୁନା ଓହୁନତା ଲେବା ଯାଂଂ କଂବା, ଜେହୁନତା  
ଲେବା ଶିରଗଡ଼ା ଧନବା ଯିଂଂହେ ଅସି ଯତସ ଧରା କୁଟନା ଚରା ହେଲଗା  
ଡେମ୍ପରେଚର ଅସି ହାହିଗଲକହେ ।

ଚପ୍ତାନା ମୈଶା ଲେବା ନକ୍ତାଗା ଧରଣ ହାହିଗଲକପାସି ଚରା  
ହେନବା ଯତସଦା ଧୋକହେ । ଅହୁଗା ଅସ୍ତ୍ର ଜେହୁନା ଲେରବାହେ ଧାନ୍ତି ।  
ନିଂଘସ ଚନବଡ଼ସ ଧାନ୍ତିବା ଅହୁଦି ଚିହ୍ନାକ୍ରା ନୌବଶିଂଗୀ ଧବକ ଅହ  
ବାଂପଦଗୀ ଜେ ଚେହୋକ ଚେନଶିଲ୍ ଡୋବଦା ବାଂପନା ଉନଶାନ୍ତା ଲାକପାନି,  
ଜେ ବାଡୁନା ଡୋବନି । ନିଂଘସ୍ ଚାନ୍ତି ହାୟନା ଧାନ୍ତିବା ଯତସ ଅହ  
ଧର୍ଯ୍ୟୋମିଟର ଧାହୁନା ସେଂବା ଧୋହିନା ହୁହୁନା ଲେଡେ, ମୈଶା ଡାଧେ ।

ଅଗ୍ରାସ୍ତ୍ରା ଲୋକପା :— ଲାହସି ଅସ୍ତ୍ର ଚରା ହେଲକପଦା  
ସଂଂଗୀ ହୁସିଂ ଅହୁଗୀ ଚାକ ଚାବା ଯତସ ଅହ କାଓବଦନି । ବାହୁ

হেক লাংখোকখিবদীদি চাক লায়হে । লৈগী শৈলপান কোঙ্কিবা  
মীনা লান্বা পোক্তে । চানৌদবদা অচাপোং অমতা মশক কাওবা  
য়েংনৌদে । চাক লান্বাসি অশেংবদি পুজুগী পোক্ককই । মাহুতদা  
চাগদবনি । চাক লান্বদি তুহা ওয়গী পাজলনি ।

অরুহা মাওব : - চবাদবু হেগবদি অরুহা শক্ক, মহাওগী  
শক্ক রায়া চংখি হায়বসি মশানা তাবনি । অহুয়দি ওইয়গা  
ওইফোইড কুহা লায়নাদা পীজতুনা লায়য়েংবগা, পীজদনা  
লায়য়েংবগা, পীজবা অহুনা ময়াং কংথবা হেল্লি । পীজদবা অহুনা  
ধুনা কবসু হারি । অহুনা হকচাং শোকহন্দবসু হেল্লি ।

করিগীদমস্তা নারগা ম্যাং কংথবগে ? ওইদগী কবা চিজাক  
অহু পীজবসু নারিওদদি চারিবা অহু হকচাংনা লোশিন্দে ।  
মরমদি হায়া লৈরহা ফন্ত-হৌদি অহু শেংদোকপদা অনোবা  
অমতা ভুমহন্দহনা লোশিনবগী থবক অযুক ভোরোই । অহুনা  
পীজরিবা পুয়মক পুমথহনতা ভোক্তনি । অহুয়া অনাবহু হাবা  
হেনগংহনগনি ।

ক্রোনিক ওইনা নাবা হায়বদি কুম লায়নাশিংদি অকনবা  
মী অমস্তা চাশিন্নগা নোরখংলি । চরা হেগদি মহু পুয়মক  
চংখি । চরা হেক হেনবদা নোংমদা পাউঙ অমমগী ভাবতা  
তাই । খরা হাংনা তাথবসু, খরা হেয়া তাথবসু রাওই ।  
অনোইবা মীদি পাঃ ৩/৫ মাওবসু রাওই । মাংখোকখিবগা  
জেশিং হাংপদগী থোকপনি । মুয়িং ২০ নি চরা হেনগ্রবা  
বহুংদি পাউঙ মখাই অবদগী হেন্দে । চংপা খোংপা, মক্ত

ধিঙৰা মীনা খৰুয়া হঠৈ। অহুগা তুমি হিগুনা লৈবা মীনা  
তপ্পা হঠৈ। চরা হেনগা অকুপা হেনগেপা যাওই। মাচু তপ্পেবা  
তোংলা হেনগেপা নন্তে। উশিং থকপা অমলুঃ এনেমগী  
জিশিংদগী হকচাংনা থন চানবা লৌশিমখিনি।

পাজল :- মম'য় মমিৎ, ম'খাঙ অমলুঃ চনিং পো'দ'  
ব্ৰেইটস দিভিভনা নাবা ধ'দা চরা হেনহনবচা ফমু'দগী হেনব'。  
হৌগৎ-কাঙথৎপা উমদবা মীওইলু লুমিং ২/৩ শুকপদগী অম'লুঃ  
তাপ্পা খোঙ হান্না, পুত্ৰিদা উশিং শোকপা চৎপা উম্বা যাওই।  
খুদম মশীং লাইদনা লৈ। মসি ফা টংগী নিয়মনা পুত্ৰকপা পাজলনি।

কুইনা নারবা অনাবসি চরা হেনুনা ধগৎলকপনা পুত্ৰী,  
অমলুঃ পাজল কনথৎলকপা অনাবা কয়া থেংনৈ। চ'দনা সীভদনা  
অনাবসি চরা হেনহনগা কনথৎলকপগী হা'রী অসি ড'ক্কাৰ ডিউথ-  
নলু য়ায়া পী। মরমদি অনাবা ফরবনিচা চ'হবলু লুকীঃ হকচাং  
কনথৎপা মশামা তাবনি। একুটকী ল'হন'দা চরা হেনহনবচা  
লায়য়েংদা মসি থোক্তবা লৈভে। অহুগা কুম লায়লাদা চরা  
হেনগা কনথৎলকপা কয়া যাওই। হিদাক অহুগা চিভাক অকবা  
কয়া পীজবদা হৌগৎলকপা, কজবা উমদবলু চরা হেক হেনহনবচা  
কোয়না চৎপা কয়া যাওই। অহুবু চরা হেনবচা মূলা গ'তুগ-  
দবদি—মসলমটিংবা চরা হেনুনা খাঙথৎপা অমলুঃ কনথৎলকপা  
লৈগদবা নন্তে শোদুৰকদবনি। “লুসিহানি” কোবা অকাঙবা  
চাংয়েংবা অমলা “সকগী” কোবা চরা হেনুদা লৈবা মীজক  
অৰ্ধদা চাংয়েংবা লুমিং ২০ নি কাঙবদি কনথৎলমই। ২০ মিগী



মজ্জুংদগীদি শোভাধৰে হায়না হায়। সুমিৎ ২১ নি শুবদা সকসো  
অহু ভাইশ্চামিটোরদা পায়শিনবগী শক্তিগী চাং অহু চরাহেনবা  
হোগংবিবা সুমিত্তগীদি হেনগংলি হায়।

মী পুত্ৰমক চরাদবু হেহবদি শোভে। মরমদি ইল্লিশিংগী  
থবক ভৌদবা অহুগা। হৈনবকপা ময়াইকাবা অমা পীৰিবহু  
লৌখোকপদগী (চাদবদগী) ভৌবনি। পুত্ৰীংদগীশু পোকপনি।  
পুত্ৰীং হোংবা নক্ৰগা লাংলেন অয়ংবা থবা ভৌবদা নাওশোভবা  
অহু অহুম কক্ৰবি। ঐ ইশামক ভৌবীয়া হায়সুলদা ওকা  
ওইমিউলদা শোক ১৯৩৫ দা উলিংগা হৈ মহীগদা থকুনা সুমিৎ  
১৫ নি চরা হেল্লি। চরা হেল্লা হেল্লা নিতিগী স্কুল কারগা  
'সুম অঙাং লাইবিক শুকী। কবিশু শোভদে। থরা কুইনা  
হেনগে ভৌবদগী ইমানা মাদহুনা ভোকবি।

পোখাৰা:— হকচাং মনুংদা হকচাংগী ওইবা খোঙচতা  
পোখাৰা পীবসি চরা হেনবদগী হেনবা অটৈত কারবা লৈতে।  
মাদগী হৌহুনা চাকখাও, খোইবীল, থিৰিন, গ্লেস, থম্বোয়,  
থবোকা মরী ভোংলা, সেল পুয়মক পোখাহুনা চরা হেনবা  
মত্তমদা লৈজবা ওমই। অহুনা চিত্তাক পীত্ৰবদা মবোরদা পীৰিবা  
থবক অহু লেপুনা মেরামত অমতং কক্ৰ-হৌদি শেংদোকচবা  
ওমহুনা মলাপুনা মেরামত ভৌজবা ওমই।

কিজিওলোজিস্টিংনা হায়বদি 'সেল' অসি থবক্তনা মাঙহন-  
শোকহনববা পোখাহক্ৰবদা অমুক ভোংলা অহু মহুং শিলহনকা  
ওমদে। চহী করা থবক হেহা শূহুনা কেহহনবা ইল্লি করা অহু

পোখাহল্লবদা কৈদৌঙৈদসু শোকইবা অহু মেরামত ভৌজবা  
উমদে।

হেজা চাশিনবনা হাংপসি (শিবসি) যুগ অসিদদি স্বাম্বে।  
অস্বাস্থা মীদি চাৰা কংদবদগী শিবদগীদি চাশিনমসুনা শিবনা  
হেজি। ময়ানা মোংফম ভৌজহনা শিজবা মীনা অস্বাস্থনি।  
ময়মদি মিনিট সেকেণ্ড যদিং চাশিনসুনা ইল্লি পুয়মক থবক্তা  
ভৌহনুনা থমই। অসিদগী অমুক হেনবা পাপ লৈত্বে। চাকমাম,  
শায়াম চাবগী পৈশিল্লিবা অহু শিজিন্নথোকুবা অহুগ। কস্ত-গৌদি,  
খোইরীন, বীৰিন্দা লৈরিবহু শেংদোকুবা উপায় ওইবদি চরা  
হেনবনি। পুকা খোইরীনগা পোখাবা পীবা নন্তে। ইল্লি পুয়মক  
চরা হেনবনা পোখাহল্লী। কাঙবসু পুয়মকু কংবনি।

চরা হেনবা করম লোইশিনগনি। চরা হেনবা লোইশিনবনা  
খাইদগী খঙবদা কান্নবদা নন্তনা পঙদবা যাদবনি।

চাক অসি লাগ্নকনি। সৰ অসি নমখীৰসুদগী ফহনা মনম  
সুংলিবা কাঙরুগনি, নমখীবা কোকব্রুগনি, লৈ অসি মশা পুয়মক  
হাংশং হাঙলকনি। স্বা অসি স্বাখি কারস্বা ফয়গনি, ভৌরগনি।  
চীন্দা নমখীবা, চীন থৈবা ফয়গনি। মিৎ অসি ভৌরোক  
ভৌরগনি। গুল্লা, পি তাবা লৈরস্বা, মিৎ হাঙলস্বা কব্রুগনি।  
মিৎ উবসু হেনগৎকনি। মিহন অসিগী চাং (ধুবা) তাল চানা  
লৈয়গনি। উনশা নমখীয়রোই; যহু বরাং অশাবা অষ্টংবা  
থঙবা হেনগৎ-ফগৎকনি। হকচাংগী বৈশা শামনবসু ঈংমনবসু  
চপচানা ফয়গনি। ভিলসু চপচানা খোরকনি। হেনসু হেজোই।

চীন-ৰা কংবলু কংলয়োই। জমাং, দুং, খী, অমতা মনহ  
নমখীয়য়োই।

চরা হেনবা মতুংদা চাখংলকপা :—পুয়মক অসি লাকুগা চরা  
হেনবা হোক্তনি হায়াবানন্তে। চাক লাকুগাচি চাশিনবিবু। লৈ  
অসি শলৈপান কাৰা কত্ৰবলু চাশিনলুনা লৈববা মতমদা (লৈ অসি)  
পুয়মতাঙ ডাঙলকই : শলৈপান কোকখি। নীংখিজনা লাকুগাচি  
চাৰা হোবা যাই। পুয়মক অসি লোইনা ডাইগদবা নন্তে।

কাষ্টিং অমলুং ষ্টাৰ্ভেসন :— চরা হেনবা অমলুং  
পীজদবা : হকচাংদা লৌহনা থমইবা পুঠৈদগী লোথোকুনা হকচাং  
অহু লৈরিবা মথে নুপা নুপী অমনা চাদনা লৈরিবহু চরা হেনবা  
কাষ্টিং ভৌরিবনি হায়াবানন্তে। হকচাংদা লৌহনা লৈরিবা  
পুঠৈ অহুদগী ধোৱকপা পোংশকলিং অহু লোইবিচুনা থকাই  
হিংনা লৈখবা গুমত্ৰবা কাওবা চাদনা লৈবা অহু চাৰা কংলুবা,  
পীজত্ৰবা নন্তগা ষ্টাৰ্ভিঃ ভোবা কোই। মসিগী থবক অসি  
য়ৌত্ৰিবমথে মীনা চরা হেনবদা শোকপগী হা লৈতে। অকবদা  
ওইগদবনি। অহুগা মসি যৌহনগ্ৰবদি হায়া মাঙন-ভাকুবা ওইয়ে।  
ইল্লি কহা শোকগ্ৰে অহুগা হকচাংগী থবক পুয়মক খোঙলোৱে।  
মসিনি কুপ্ৰা শেগদবা। কনাগুহা হৈহুবা মীওইনা চরা থংহেন  
হেনবদগী সাইটিকিক ওইবা হাকম অসি থঙদবদগী মশা  
শোকই। নেচরনা ঐখোয়বু ডাকপি-কনখীংগী থবক ভৌবিদবা  
নন্তে। লামজিবা মথে চরা হেনবদা বেৰা লৈতে। হেক অৱাস্তা  
শোকপদা চাগদবনি। হাহুদগী হেজিনগ্ৰবদি চাদহুনা দিবা

ভাবনি । চ'ননা লাগা অহুগা শেয়াহুবা অৰাহা (false appetite) অহুদি মশক খুঁচুবা তাই । অচেংপা লেহুফদবা নীহুম অমা মৌ খুদিংদা পানশিনবা যাদে । মৌতা মৌতা অহুগী হুচ'ং, লায়না মজুংইয়া কয়া কুইনা হেনগনি হায়বা লেপকনি । চরা হেনবসি অপাহা অমগীদমক ভৌবনি । অগায়না নিংইবহু পাঙ-খোক্তা চাংনৈ অহুবু মৌ পুয়মক্তা হেক যাদবা তাকম লৈ । একুট হায়বদি ফৰ-ফৰ হাইহুনা নাবা লায়নাদা চরা হেন্দবা যাদে । হেনবসু হেক লাম্‌টি ফাওবা হেলহনগদবনি । ক্ৰোনিকতাদ য়াবিবমথৈ শাংনা হেনব, ফতে । মতেক মতেক হেন্দুনা সৈ শেংহনবা অহুগা অমুক অমুক চাশিনবা অসিনা কৈ । অহু নক্তনা লুমিং ২০/৩০ হেৰগে হায়বা অহুদি সৰ্কাংসকৌ মন-জুয়নি । নোংমদগী লুমিং ৫ নি অহুদগী ১০ নি, অনি অহুমলক হেনবা যাই । মমা ফরে হায়বা মৌ অহুসু চয়েলদা নোংমাইজিং খুদিংগী নক্তগা একাদমী, অযাবস্তা, পুৰ্ণিমা খুদীংগী চরা হেনবা অসি ঞলিশিংনা চেন্নকই ।

সিনোভোরিয়ম অচৌবা উজ্জিবা নক্তগা চরা হেনবগী য়রমদা মুহা নৈনহুনা চাংয়েংজিবা মৌঙইনা চরা হেনবসি চুহুগী ওবা, ওনীংবা, জুমদবা পুতৌ লায়নাদদা শিভিহুবা নি ঞলি অহুগা অতৈ লায়নাদদি কাহুদব, ন খনবনা নমই । হেংয়েং হায়বসিগী উপাই কয়া খোক্তা সৈরিবা ঞদিগী মজুংদা চরা হেনবদগী হেহা অনাবগী ফনবা মতেং ওইবদি জুসি ফাওবদা লৈতে । জুহুগী হিঃমবগী পাজল মাঙহুবা নক্তগা থরাই পুৰ্ণাইজি কয়া থিনা

শককম হোংনা শোকগ্রবা অবস্থা কয়াদদি চরা হেনবা যাদে ।  
অহুগুয়া মীওই অম্মং অবস্থাদদি চরা হেনবদা কান্নবা অহনম্ম  
কহনবা যাদে ।

একুট ওইবা লায়না পুয়মক্তা অহানবদগী হোংনা চরা  
হেলহনগ্রবদি অতৈ লায়য়েং চঙদে । শুগুগী কমুংদা হিপুনা  
পোখাত্তনা লৈগনি । উজিং যাদা থকনি, এনেমা হৌগনি ।  
মসি লায়হৌ লৈবদদা তৌদবা যাদবনি । চরা হেনবনা লায়য়েংবা  
হৌখিবা একুটতা থুনা খুদম অয়াদা মাঙখিবনা, লায়না ফাওবা  
থঙবদা, মী যাদা য়েংজিবা লায়য়েংবগী মাইবজিংদদি বানা থোকই ।

ইল্লি মশামক্তা শককম শোক্কা নাবা নত্রগা মখোয়গী  
থবক তৌবা তুমদনা নাবা (functional) লায়নাদা চরা হেনবা  
কায়ে । মতম কুইনা চিফুনা নাহুনা লৈবদগী ইল্লি কয়া  
শককম হোংনা (organic lession) শোকখিহুনা ইল্লিগী শকক  
থরা মাঙগ্রবদি অম্মু হজিনহনবহদি যাদে । অহু চিকই-  
নারিবহদি হজহনবা ওমই, মাঙহনবা যাই অহুগা লেমহৌরিবা  
সেলিং অহু মশা কগংহনবা যাই । অহুগা ভেগী মগুগ হেনগং-  
হনুনা অম্মং হকচাং অপুয়া কগংহনুনা অহুগুয়া অশোকপা  
ইল্লি অহু কলহননা থা ওমই । মতম কুইনা পুলিহুনা লৈবা  
ওমই । অহল ওইহুনা হকচাং ফংচিল্লকবদগী নত্রগা অতৈগা  
ইল্লি অতৈগা শোকপদগী শিবা তারবদদা শিবনি । মশাগী  
লৈকম থোকপা থবক তৌবগী পাঙ্গল মাঙগ্রহুনা থবক শোখরবা  
ইল্লিগি অহু চরা হেলগা মহৌশাগী ওইবা থবক অহু চপচানী

চৰাৰা গুৰুই। মৰমদি চৰা হেনবা অহনা মশা শোকাৰা সেলশিং  
অহ লৌখোকপা অনোবা মতং শিনজিনবা গুৰুই।

তোংগা পুহুমকী সেল পুহুমক অসি ইতত্তননা তুমপ্তি-  
বনি অহগা মৰে'য়গী মতং অমুক অহনবা সেলনা শিল্লিবনি।  
ইল্লি অমদা অনাবগী খে'তচং অমা চংপা উৰবদি অহগা অৰিবা  
শোকপা সেল তহ লৌখোকখিনবা নেচৰগী মতং লৌনবা  
বল্লিগুহা অমা তৌদবদি অহগা অনোবা সেল অহ কল্লনবা  
(protection) হেংনবিদবদি অনোবা সেল অহসু নাই অহগা  
মতং হনা থবক তৌবগী পাঙ্গলসু হৈল। চৰা হেক হেনবা অহগা  
মহোশাগী নিচম মৰদা হিংবা ময়দি, অনোবা সেলশিং অসি  
পেইনা থীনা শে'ব্ৰেই অহগা মতমগী মতং ইল্লি মহোশাগী  
গুইবা ফিভমদা হজিনবা গুৰুগনি।

চৰা হেনবনা কালবা লায়না কয়া য়ায়া লৈবগে? খোইদোক  
হেন্দোকপা ফিভমদা লৈবা অনাবা থৰা নন্তনা লায়না অয়াহদা  
চৰা হেনবা কালৈ। তুম্বগী ইল্লি শোকপদা চৰা হেনবনা মফৰে।  
অহমদি গুইয়গা স্কচান চানদবল্লিগুহা মওদা উবা মতাংসু স্ব-  
য়ক্ৰবা নন্তে। অনাবা অহগী মশাদা হকচিন্মম শোকচিনখিবা  
অহগা অনাবা অহবু থাক হেজিনখিবা মতাং অসিদা চৰা  
হেলহনবা যাদবা লাকই। লায়না খুদি'মক হোংলকপা মতমদা  
চৰা হেনবনা লায়নে'বা যাদবা লৈতে হায়বসি হায়মনবা খোক্তোই।  
অহগা লায়না থরনা দেশা মওং অমদা হেক্কা চৰা হেনবদা  
অনাবা অহ চুমখোকপা গুৰুই। চাৰা কংদবদগী শোনখিবা

যীদদি চরা হেলহলে ইদবনি । চ'ৰা ফ'দবা যীওই নতুব। অনাবা  
পুত্ৰমস্তা মকম য'ম চ'না চরা হেলহনগনি । নাবগা চাক পীজবদি  
যী অ'বু পীজবা নঠে, মহ্ লা'হনা অ'হ'বু পীজ'হনা অনাবা  
অ'হু যোকচবনি ।

হকচাংগী হেলি'গী ম'ম'দা তু'দা চ'হইবা ইল্লি অসিনা  
খ'ইদগী ফ'হনবদ' ল'ইনা থে'কই । য'মদি তু'দা ইল্লি অসিদি  
অ'ব'ননা চি'গ'ক চ'ব'গ' হে'ক' শে'ক'পা অ'হ'গা চরা হে'ক' হে'দ'দা  
পী'ব'বা পে'খ'ব' অ'হ'ন' হে'ক' ক'গ'বা ফ'বা ইল্লিনি । চরা  
হেনবদ' ক'গ'ব'ব'সি অ'হ'নবদ' ফ'ক' হো'দি শে'দ'ক'প'গী থ'ব'ক'প'  
ম'ক' ওইনা প'খ'ব'পা গ'ম'জ'বা অ'হ'গ' অনি'ব'দা হকচাংগী  
ম'ম'দা চ'লি'বা থে'হ'চ' অ'সি পো'খ'জ'বা অ'সিদিনি । পু'ক'ী  
অনাবা, ছাদনেল অ'ল'স'ব', কে'লে'ন, ন'ব'দা চ'ব' হেনবনা ফ'হ'দি ।  
অ'তো'গা ফ'ক' হো'দি শে'দ'ক'ব' ল'হ'ী ক'ব' শে'দ'ক'চ'বা গ'ম'ই অ'হ'গা  
পো'খ'জ'ব' য'ই । অ'সি'বু হ'ম'ব'দি অন'ব'গী হো'ম' ম'গ'হ'ব'নি ।  
শে'ক'ব'বা ইল্লি অ'হ' ফ'গ'ল'ক'নি । এ'লি ম'ক'ব'ী কেনেল (খো'ই'দ'ন)  
শো'ক'পা ল'হ'না প'ম'ম'ক' চ'ব' য'ত'ক' হে'দ'না ল'হ'য়ে: ওই'গ'দ'ব'নি ।

অ'হ'না, ঠে'গী হ'গ'ম' অ'সি'ম'ম্মু চ'ৰা অ'ম'ম্মু: চ'ৰা হে'দ'না  
হা'হা হো'হ'ল্লি । অনাবা পু'ত্ৰম'স্তা অ'সিনা ম'ক'ওইনা ই'হান  
হা'গা প'খ'ব'ক'দ'ব'নি । অনাবা হ'ম'ব'বা অ'সি'ম'স্ত'বু ঠে'দা ফ'ক' হো'দি  
লৈ'ব'দ'গী থে'ক'প'না হ' অ'হ' হকচাংগী তা'হো'ক'প'না ম'ক'ওইবা  
লা'হ'য়ে: ওই'গ'দ'ব'নি । ঠে' শে'দ'ক'পা অ'হ'না 'সেল' ফা'ও'বা  
শে'দ'ক'পা গ'ম'না অনাবা হকচাং অ'হ'না ক'গ'জ'বা অ'সি, চ'ৰা হে'দ'দ'গী

কংজৈ। সিফিলিস, নক্রমা অতোপ্পা মহীক্কা নাবা সেঞেথিরা  
অমসুং পাইথেরিয়া অহগা চুয়গী উদা হু লৈবা লায়না পুন্নমক  
চরা হেনগদবনি। ই কংবগী লায়নচসু কায়বা ফংউ।

আটররী স্তীরোসীস, ফাইব্রোসিস, এথেরোমা, আটরীটিজ,  
ফ্রেবিটিজ, ভেরাইসেস অসি চরা হেনবদা ফৈ। রদ, রদ ভেসেল  
অমসুং লিম্ফ পুন্নমকী লায়নচা চরা হেনবদা কায়বা গাফনি।  
চরা হেনবদা কিডনীদা যাত্ৰা কায়হালি। মডেল্লা হৈনহম্ববা  
হু পুন্নমক খাইদোকুনা মশা ফনা ২মবা উমই। কিরাক অসিদি  
কন্ত-হৌদি তাহোকপা (excreting) অমসুং রসসু থোকপা  
(Secreting organ) ইল্লিনি। চারিবা চিঙ্কাগী তুমতুন;  
উদা ভাগ্রবা পোংলকলিং অহু হকচং শিনবা থুংনা রেঞ্জিবনি।  
অমুয়া উদগী যাওরক্রিবা পোংলিংহু সেল মেরামোক্ত ভৌনবা  
অমদি অনোবা সেল শ্বেম্ববা অমসুং হকচংদা বৈশা অমসুং  
পাঞ্জল পীনবদা অহগা কন্ত হৌদি শ্বেদোকপা পুন্নমক মিরাকা  
মরী লৈনৈ। ঐখোয়গী হকচাংগী ঐ অসিগী লকক অহম  
থোকপগী অমদি কিরাক্তা লেঙদনা লৈ। চরা হেক হেনবদা  
কিডনি, লিভার অনি অসি থবক পূবদা বারহা অহু হেতা  
কোকই। কেকার, লকফম হোংগ্রবা সিরোসিস (সুপচিনগ্রবা)  
নক্রবদি ইল্লি মশামক লোকপদা কাওবা ফবা উমই।

চীকপা :—অচিক-অনাদা, চরা হেনবদা মাংবা অট্ট উপাই  
লৈতে। হেক চালিনবদা চিঙ্কহা অহু হেতা চিঙ্ককই অহুনা  
চিঙ্কাক্তা 'চিকপা-না'বু থাকই হুংনৈ। চুয়গী হৈ মনা-মনিং নক্রমা



হৈমন্তীনা পীৰজুনা বহুদা হেতা চিকপা কৈ। মৰমহি মনা-মনিং, হৈদা, মিনৱেল ধুম হাওৰিবা অহুনস্থ, অহুনা প্রোটিং অমলুং চনাং হাওহাৰা অহুনা মহাও অমলুং চিনি ককৰুংপা অসিনস্থ চিকপা কহি। হায়া চিকপা হাওহা হুমদবা যীহৈদসি টেশিং বহুদা লৈখোকপনা হাউদগী কৈ। ক্ৰোনিক হৈদা চিকপা, নাবা ল'দনাদা অমুক-অনিমক চরা হেনবনা হোইনা কাংবা পীবা হোই। চরা অষ্টক অষ্টক হেনবা, হাযবদি হা'প্তা অমদা থংন-থংননা মুখিং ২'০ নিদং হেজগা লেমহৌরিবা মুখিং ৫/৬ নি অহুদমা হৈ, মনা-মনিং হায়া চাৰা অসিনা চিকপা কহি। অহুনা ল'দনাদা হাউদা বহুদা লৈবনা পুষ্ক-কহনবা হুমই। অহুদদি ওইবগা বকইবা অহুদী মগুংদা বরা চিকই। অহুনা ল'দনামস্থ সেৱ ৩ দগী হেনবা কৈ।

নোহুবা :- হায়া নোহুবা অসিগা হায়া কংবা অসিগা অনি অসি কীভম অমলুনি, মনিংদা হায়াবনি। 'নোহুবা যী অসি মতম বহুগী মতুংদা মনাং কংবনা হেংবা হ'দবা কীভমদা লাকই। ল'ভেল অমতা, নহুগা চিক'ক অমতা পীবদা অনোহুবনা মনাং কংলকই অহুগা মনাং কংবনা নোহুংলি। অনিমক অসি তুম্বগী ইস্তিদা শোহবদগীনি। মসি পুষ্কমক অসি চুমখোকপা ভাববদা চরা হেনবনা হাউদগী থুবা অমলুং কুইনা চংপা মওংগী প্রেডিকার অমনি। মনাং কংবদি কুইনা চরা হেনবা হাদে অহুগা অনোহুবা মীসি মহাও মতু শিজিৱবনা কুইনা চরা হেনবা হাউ-। চুম্বগী লীওই অমদা নোংদা কমলা ৪ দা পীভদনা থলগা চয়োল ১/২ চরা

হেলহন্নগা অকবা চিঞ্জাক নীংখিজননা পীজবদা চরা হেল্লিঙেগী  
 মমাঙদা লৈরহা মাগী অক্কাহা অহুদগী পাউঙ ১০ দি হোয়া লুমহনবা  
 রাই। অক্কাহা হাংপা মীওই পুম্মক চরা হেন-হেনগা লুমহনবা  
 রাই। রান্না রাং কংবা মী নোহনবদি রান্না লাই, রান্না নোয়বা  
 কংহনবদি খরা চোকশিনগনি। শাজেলগা চিঞ্জাকা অনিনা নোয়বা  
 মীবু ময়াং কংহনবনা চরা হেলহন্দুনা কংহনবদগী লাই। ময়মদি  
 নোয়বা মীসি খরা হেজিমা চাবা মীওই ডাক্তা ওইনা ভৌই ; চরা  
 হেনবা হৈতে। অহুমকপু ময়ক ময়ক চরা খরা হেনবদি তম-  
 গদবনি। ময়মদি কাংশি ঞিংহুনা পুংশীন্দা চাক চাবসি মীওইবগী  
 ময়কার ওইদে। চাশিন চাশিন্দুনা পৈশিগবা ময়ম Hump) অহু  
 শিজিন্নথোকদবদি নোংমদি অরাবা ভাগনি হায়বসি ভাকপীগদবনি।  
 জৈশিং পুকচং অম্মং ময়ি-মরাই ভাবগুদা হাংবা, ব্রড-প্রেসর  
 লাক্রি। ময়, উট-ডনা খবক কয়া পূবদা চাবা ফংদে। চয়োল  
 কয়া ময়ভুমিদা চাদনা চংপা ভাবা, মুমিং কয়া ময়গাড়ী চিংহুনা,  
 লাক্রোল চিংববা ময়াওহ ময়ম ওইনা পৈশিগবনি। ময় অমুক  
 অমুক অভাঙ-খাদা শিজিন্নবলুম শিজিন্নথোকদবনি। শিজিন্নডগা  
 ভাইবংমীনা মবুজা কারিবা ময়ম অহু ময়েং ভাহনহোয়বদি মীওই-  
 বগী মপোজা পোকপা উট ওনত্রে। ময়ম অসি অনাবগী মশক  
 ওইবা পোংলুম ওই। চরা হেন্দোকুনা ময়াও পুম্মক নীংগুয়া  
 (Fuel) শিজিন্নথোকদবনি। শিজিন্নথোকপা অহুগী ময়ইয়া  
 রাং কংখগদবনি। ময়ম হায়বসি মিসরীন ডাক্তনি।

ময়ী — ময়ীগী লায়না পুম্মমজা চরা হেনবনা কাঠে। ময়ী  
 শোকপা হায়বসি জেদা, ময়ীদা ফুড-হেদিদা খরা লৈখিবনা

শেষস্থিতি। ময়ীদগী অমসুং ঐদগী কন্ত-হোদি হেক শেংদোকপদা ময়ী কবা হেজংলি। অঙাওবা কবা চরা কজনা হেলহনবা, ময়ক-ময়কতা হৈ, মনা-ময়ীং পীজবনা ফহনবা জমই। অহুগা লোয়ননা ঐলিং শিজিন্নবসু ময়ীদদি কাউরোইদবনি। অঙাওবনা লাকঙম ক'ঙমদবা যওংদা লাকপদি তুম্বু যাদবা, মকোক চীকপা কনবা অকনবা হিদাক থাকুবদগীনি। চরা মতেক-মতেক হেজগা ঐংখি। নিউব্লেইনিয়া অসি থুনা কবা জুয়া লায়না নন্তে। চরা মতেক মতেক হেন্দুনা ঐ শেংদোকপগা লোয়ননা শাজেল ভৌহনা মসল অসি য়ায়া কাহননবা লংকুরগা কবা জমই। চাউখংগা ভোংশা (muscle) অহুনা ময়ী পুম্বক বেণ্ডলেট হায়বদি চাং চানা থুনা জমই। চরা হেনবগা লোয়ননা ময়ীদগীদমক য়েংনা নীংখিজনা পীজবসু লায়না অসিগী মক জইবা কনবগী লয়ীনি। শাঠৈ অসি তুম্বুগী ঐল্লিগা ময়ী লৈনৈ— চাক চাৰিওঁ অহুগা হেক ভোকপগা নহুগা চাকয়াম হেজগা চাশিগা হৌরকপনা, চরা হেজগা য়ায়া কালৈ। হকচাং শিখবদা হায়বদি পেরেলাইসিস হেক ভৌখিবদা চরা হেলহনবা হৌরবদি থুনা কনবগী মতেং ওই। ময়ক-ময়কতা চরা য়ায়া হেলহনগদবনি।

উল্লেখ্য :— উনশা নাবা, শোকপা অমসুং পোশা জাং পুম্বক চরা হেগা কালবা জাক্তনি। পুম্বক অসি হকচাং ময়ুংদা কন্ত-হোদি লৈবা অহু মপান্ধা পুখোকুবা, শেংদোকুবা লাকুরকপদা কুরি-কুৰাং অপোশা ওইনা লাকপনি। ঐ হেক শেংদোকপদা অহম কহি। যাইবোং, খোই-মহমদা য়ায়া কালবা ক'ই;

অহুগা মরীক-মতাং লৈবা অপাংপা অহুগা লাইকোইগুদা চরা হেনবন! খোইনা কারাবা কংদে। অশোকপা, ভাইমিল্লিবা অনৌবা অলসার, কংকার, এবসেসনচিংবদা চরা হেনবা কাঠে। অহুগা মনা-মলীং হৈগুদা অলকালি পোকপা পোংসু খরা চাবনা ঠৈ শেংবদা মতেঙ নীতুনা লায়না অসিচসু কারাবা পী।

ঘাঃ- ঘী জাং করা লৈ। খরদি চরা হেঙ্গা মাঙবিবসু রাঙই। কেনার অসি নৌরিঙেদনা অমনি। হেজিমগ্রবদি চরা হেনবনা কবা উমদে। অহুগা চরা হেঙ্গা মরক মরক্টা হৈ মনা-মলীং চাবনা চিকপা-নাবসু রাঙা হেঙ্গংহুদে। লংভেন, চরা হেনবা, হুমাং ডানবা নন্তনা কেনার কবা উমদে।

ভোনশিল—ভোনশিল চাউথংপা, ভোনশিলাইটিস, ব্রোন-কাইটিস, কেটারা, নীমোনিয়াগুদা স্বরগা মরী লৈনবা লায়না পুয়ক নৌনা চরা হেলহোরবদি কবা উমই। টি, বি নন্তবা স্বর শোকা নাবা লায়না পুয়ক চরা হেনবনা কারহুজি। টি, নি-দন্ত মতব কুইনা কঙ্ক-হোমিনা তুম্বগী ইল্লি অসি শোকা পখ-পুয়কচনা লৈবনা গুজিঙেদা চরা হেনবা কাঠে।

গেঙমী লায়না পুয়ক চরা হেঙ্গা কাঠে। গোইটোর জাং করা চরা হেঙ্গা কবা রাঙই। মাইবেটিজ, অসি চরা হেনবনদি কহনবা, কোকহনবা উমদে। অহুগা চরা হেনবা কাকজবদি কবা উমদে। মসি মরী শোনবগী লায়নানি, শেন-ক্রিফাস খায়বা স্লেঙ অহু মাবদনীনি। চরা খরা হেঙ্গা, হৈ

অশিনবা অমন্তুঃ বনা-বশিঃ পীতবনা অনাবসি তেজিনহন্দে ।  
জৈশিঃগী লায়ংঃনা নৌরিষ্টদদি কহনবা ষষ্ট ।

ওভাৰী, তেজিকল অমন্তুঃ প্রোভেদু গ্লেণ্ড নাবদা চৰা  
হেনবা বপা লৈহনা কাঠৈ । চৰা হেনবসিনা ইজি পুন্মক  
নহা ওইহনবা অসিনা সেহকী গ্লেণ্ড অমন্তুঃ ভুন্নগী গ্লেণ্ড  
পুন্মক হায়বদি চীনগী, পূকী অমন্তুঃ খোইবীনগী গ্লেণ্ড পুন্মক  
নহা ওইহজি । ঔজিকি,য়াবী গ্লেণ্ড হায়বদি যিরাব, পেনক্ৰিয়াস্  
অসি মলা বগংহজি । পুন্মকসি য়েংলগা নেচৰ কিংবদা  
লায়না পুন্মক চপ মায়বনি হায়বা ডাই । মরমদি অনাবসি  
অমন্তি, লায়ংঃসু অমন্তনি হায়বা ডাই । অহু নাৰিবা  
লায়না অহু য়েংনা নন্তে নাৰিবা মী অহু লায়ংঃবনি হায়বসি  
কাউয়েইদবনি । খো হোহনা, থোয়াম লাকুনা অনাবা অহু  
হকচাংগী তাহে'কদবা নন্তে । শুপ্ৰগী হকচাংদা লৈবা বস্ত-  
হোদি হু অহু তাহে'কদবনি অহুগা লোয়ননা ট্ৰগী কেমিকেলগী  
লৈকব খোকগা থলহু কাইহক্ষনা থমগদবনি, থৰাইগী পাকল  
হেজংহক্ষনা পাকল অহুমন্তনা অতোপ্লা ইজি কচা থবকনীং-  
জনা ভৌবা হুহনগদবনি ।

কুমলায়না হায়বা অসিদা থৰাই অসি হিংহনা লৈনবগী-  
দমক ; হকচাংগী থবক ভৌহনা লৈনবগীদমক থৰাইগী পাকল  
অসি চাডিং ভৌখোকই । মরম অসিদগী টদা মন্তব কুইনা  
পৈশিকুনা লাৰিবা বস্ত-হোদি লেংদোকুবা অহুগা ইজিমি  
অহুগী থবক ভৌলৌইদবা ওমদে অহুগা বস্ত-হোদি পোকুবা

লক্ষ্যে করাহু খাদ্যোপকা গুণে। চরা হেনবা অমসুং আভ্যাস  
উপাই করানা খুদোং খীরিবা মকম আসি ল্যাহোপকা গুণে।

অমসুং চরা হেনবগী মন্তম করা খাংগনি হুগুনা আসি  
অনাখগী অবস্থানা লেপকনি। অমসুং মকুং হাবনা মনা-অনিং,  
হৈ নলুগা মনা-মলিলগী মছি, নলুগা চবোল খালি ককরা হায়বসিসু  
লায়নাগী মকুং ইজি।

চরা হেনবসিসু খর-খর চ'রগা হেনগতা হায়বা হাকম  
নলুগা চরা হেনিটৈদগী মায়ু চাশিনগতা হায়বা হাকম করা  
লাকই। মহ নন্তে চ'রিবা অহ নীংবিজনা লোশিনবা গুয়লকুবা  
অমসুং অন'বনা ফুং-ফুং হাইবদা খুদকু হেতা চরা হেনবা  
হৌবদা অমাতবা করিসু থোক্তোই কিফম লৈভে। লায়হৌ  
অমসুং দাইরিয়াদা চরা হেনবা মাদবনি। পায়ল করা লৈনবা  
চাবা ভোপকা মাদে হায়বসি অনাখগী মনাভা লৈরিবা মী পুয়মকী  
মন্তনি। মহনা অনাবা মী অহু পৌজবা নন্তনা নারিবা লায়না  
অহু পৌজবনি হায়বসি লায়করগীবা মী পুয়মতা বঙহনগদবনি।

মী অহুনা মায়ু মরাং কংলবা অহুগা লায়হৌ লৈচবা মী  
ভৈবকদি কমলা, কিহোম মহী শীখকুন খয়গনি। লায়হৌ  
মৈয়কু মৈয়কু ইনিং অগেবরা মশাবরা খকুনা কজিবা ফাওবা  
মৈখোপকা গুণে মী খুনা করা হেদি।

“চরা হেনিটৈদগী মায়ু আসি মী হুখোমো, মলিল, মলিলবা  
মলিলবা মলিলবা, “মেক” মীনা মলিলবা, মলিলবা, মলিলবা

সিদ্ধিগী ভৌমিগনি, ককচাংদি নাববদি ককচাং পোখাচুনা লৈবা  
দরকার এই।

কমলাচন্দা চরা হেল্লিঙেগী মমাজুনা হৈ, মনা-মুদীনা  
খীচরনা মতম থরা থরগা মরক্তা হৈ শেংদোকুবা চরা হেনকুবা  
অরুগা অমুক মনা-মুদীনা হৈ পৌজবা অসি দরকার এই। মরবদি  
আংকঃ অসিমা ডিটামোন অমন্তঃ মোনদেল হায়া হাংলি।  
অরুংপা যেনথংপা অসি মঃ হায়া চহই। অহানবরক্তা শা-  
ঙা বেকম, চাক, তল, হরাই লৌথোকপা দরকার এই। অহাচা  
চরানা হৈ, অনিওবা অমন্তঃ অরুমত্তবনা মনা-মুদীনা মনিয়া চরা  
হেনবা হৈডবা খীচইমদি থাইমগী হেনা কৈ। ডাইটস হিজিক,  
লিটার নাবা, নং লৈবা, গোলব্রাদার নাবনা, ডাং চিকপনা  
মণালৈহনা কাং। সুমিং ২/৩ মগী ১১ কাংবা মরুনা নং লৈবা  
মাদি নং মগা মচা হৈকই। হৈ ডাক্তা লিজিগুগা নোংমনা  
৫ ৬ লক থকপা চাবা হাই। কমলাগা কীহোম নরুগা অরুনা  
থাইমগী হেনা কৈ। নাসপতি, নরুপ, মোলোম, অরু, এপল,  
বোরোই লিজিগুগা হাই। চীনাব, হরমুক্তম হৈ শেংবগী  
লিঙবা ওইবদি কাং। চীনাব, অরুমুক্তি নং লৈবনা কাং।  
হেনা মতম থরা থরগা চরা, থরা হেনবা, অমুক চাবা, অরুনা  
কমলাচন্দা হেল্লিঙেগী চরা হেনকুবা মরু হৈ, মনা-মুদীনা চারনা  
চরশিকপা মরিনা খেইটস অমন্তঃ বাউসেগা ককচাংদি  
অরুংবা লৈববা, অহ হেল্লিঙেগা হোই। ডাক্তা মরু হৈবা  
অরুংবা লৈববা, অহ হেল্লিঙেগা হোই। ডাক্তা মরু হৈবা

অমসুং চাৰনা হেতা চরা হেল্লবদি চ'ক লা'দনা ষাঙবা ষুয়দবা  
 অমা পোকপহু মসিদদি পোক্তে। চরা হেনবা মত্তমদা এনেমা  
 ভৌবা অসিদি কাউবা যাদে। যি: ৩'১০ কাঙবা এনেমাগী  
 জৈলিং অহু অহুৰ থকা কান্দি। ময়মদি ষাঙবা দাদনা কনা  
 লৈল্লবা শাইরোং মত্তমদা অহু ষাঙথোকহনগে হায়বদি মত  
 থোংহল্লবা হোংনবা চঙই। মসিগা লোইননা চরা হেল্লবদি  
 জৈলিংসু যাদা থকদবনি। থরা-থরা চাৰা হুনা শুম ল'কপা  
 অসিনা চাক-মায় চাৰা, চরা হেল্লু যাদবা মীওইদা পাচল শো'দনা  
 চাদবা যাই অহুগা চর'হুম হেল্লোক্কাশি'রা হ'য়বা ভাব অমা পোক্তকই।  
 মশা শোক্কা হায়বগী চরা হেল্লু যাদবসু হোমিংবা অমা, কা'দবা  
 কলকপগা লোইননা, পোক্তকই। কমলা, কিহোম, অগু'র অসি  
 মসী ওইনা জুয়িং নিনি, হুয়িরোম থকগা চরা অহুম হেন'বিনা  
 কৈ। অহুগা মমাঙটৈদগী হোনা হৈ, মনা-মশাং শঙ্কে'ম মত্তনা  
 চাহুনা ভীটামীন, মীনরেল বাক্কা মীওইদদি হেতা হেনবসু যাই।  
 জৈলিংদি পুং অনিগী মমুংদা গ্রাস অমমম থকপা তাই। থকপা কলদা  
 গ্রাস ২ | ৩, থকবা কান্দা পুং ২/৩ থকবদি কত্তে। কনা কনাগু'রা  
 মীওইনা এপসোম সোন্ট ডোজ (doz) অমা চরা হেল্লিটৈদে  
 থকহৌবসু যাইওই মমুনা ষাংথোকহগা চরা অহুম হেন'বগী বানি।

চরা হেনবগী থাইদগী বাবদি মথংগী জুয়িংকী চাৰা মতম  
 অহু কাঙবদি। অহুগী জুয়িং ২ | ৩ অসি চার'ম চার'মাইদা  
 থরা-থরা ভাবনা চাক লা'দা পোকই। জুয়িং ৫ মিগী মমুংদদি  
 জু'কলায় লা'ববিজে। অহুগীদি চিন-লৈ পূবশেং শেঙলবা মত্তমদা





ଅସି ଅନାଦବା, ଶୁଙ୍ଘାଈତବା ଜ୍ଞାନ ଯାତବା ହାକସଗା ଲୋକ୍ତନ ।  
 ଶ୍ରୀ ଅହୁବୁ ଯାତହନବା ଲୟନାଶିବା ଶ୍ରୟତ୍ତଗା, ଶା. ହାଏନବା ହାଜିବା  
 ଶୁଂଳାହି ଅହନା (ବୁଦ୍ଧବେଂ) ଶା. ହାଏହୋହଗା ଐହୋକା ହାଜିବା  
 ପାନବଶ୍ଚୟ, ଐଶ୍ରୀ ଇଶାଦା ଯାତହନା ଡୋକହି ।

### ଶେଷଗଂ-ଆଗଂପୀ ହାବଳ -

ଐନା ଚରା ହେଲୁନା ଅନାବା କରଗା ଇଶା କରବା ବତସନା  
 ଇଟାଲିଂଗୀ ହୁୟ ଅସୁୟା ଶାଗେ, ଅଞ୍ଜାଂ କରା ଡାକର, ଇତିନିସାର, ଲୋ-  
 ଈସାର, ଆହି, ଏ, ଏସ, ଧାହନଗେ ହାୟବଶ୍ଚୟା ହାବଳ ହାୟବଦି ଶେଷଗଂ-  
 ଆଗଂପୀ ହାବଳ ବରୁବଦା, ଇଶାବୁ ଶେଷଗଂ-ଆଗଂପୀ ହାବଳଲୋକନା  
 ଲାକହି । ଇଶାବୁଲୁ ଶେଷଗଂ-ଆଗଂପୀ । ସାରିସଥେ ହକଚାଂନା  
 ଡାକିଂଜନା ହାକିଂ ଚଂପା, ସମାଜ୍ଜା ଇହୋଲ-ଅହୁଲ ଶୁବା, ହାସି ଶାସବା  
 ବସକ ଡୋବନା ହୋଗିନି । ସତଂନା ଲୟୁନା ଲେବା ବତସହୁଲୁ ହାକୋଲ,  
 ଅହୋଈଶବା ଶୁଂଲିଂ ଡାକେବା ହକସନା ନକ୍ରଗା ବିହଂବେଂ ନହାନ୍ନ  
 ଶୁଂଲିଂ ଅଶେବା କଂନବା ଲେଗିନି । ନିଂବସନବା ବତସନା କି  
 ବାଦୋକ୍ତନା ଶୁଂଲିଂ ହକଚାଂନା ହେହନା ନି । ନିଂବସ-ବା ଲୋଂଡ଼-ବାଜା  
 ନିଂବସନବା କି ଇଟଗା ଅଶେବା ଶୁଂଲିଜା ଲେଗିନି । ଲେନିଲ  
 କାବା ହୁରିଶ୍ଚୟା ନକ୍ରଗା ଡାକାଂଶି ଲୋଂ ଡୋଂପୀ ଅଟେବା, ଅଟୋଂପୀ  
 (daag) ହୁନିଲ ହାତବା ଶୁଂଲିଂ ବର ହୋନଜିବଦି ହାସେ । ସରକ  
 ସରକା ହକଚାଂ ଅସି ହୁୟା ଦିଲୋ ହିସ୍ତା, ଶୁଂ-ବୋଡ଼, ଲାଂଜା  
 ଦିଂବୋକ୍ତନା ସରକାର ଡହି । ଅହୁଗା ଲୋହନା ଦର ଲାନେ ହୋବୁ  
 ସରକାର ଡହି । ସିନିଟ ୧/୨ ଲାହରଗା ଅସୁକ କାଠିବୋକସି-ହୁ ।  
 ମୁଂ ୧/୩ ଲେରଗା ଅସୁକ ହୋବିହୁ । ଦର ମର ଲାଜା ହୋବଦି

নীলিংগনি । হেক কাউখিবদা ভোকউ । নীলিংগকপদা বৰ-বহু  
 শাখা হোনবিহু । মিঃগদা, নিঃগদবা বহুদে চৰ্য্য হেলিবদি  
 হাৰহনা কিনা পংগোহা হোমগিনবা কন্তে অমলুং দৈবকাৰ  
 ওইদে । হকচাং অসিদগী বশানা লৈজবা বৈশা নীলগী পংগল  
 অহু বাঙহনবা কন্তে । মুংলিং অগ্ৰেবনা হাইলেন্দ বৈবগা, অহুগুগী  
 বৈশা অহু হকচাংদা পোকহনবা ময়াই অমা (Stimulation)  
 গী । অহুগা অগ্ৰেবনা মুংলিংনা পুত্ৰীঃ হকচাং ভেকথংহদি ।  
 অশাৰা খোৱকপদা হাৰবদি খোকহলকপদা হকচাং মনুংদা লৈবা  
 কন্ত-হোদিগিঃ অহু বৰদি নীজিগখোকই । অহুগা ইনা মুমক  
 কন্ত-হোদি লোখোকনবা ইল্লিহোমদা কিডনি অমলুং উমদা-  
 হোমদা পুখোকহদি । অহুনা চৰ্য্য হেনকা হৈনীংদবা, তমদা  
 শোমদা অহু অমলুং মাঙদি । বগী শোনবা, চা-মনা লায়কহনবা,  
 ইল্লি কৰা খীনা পোত্ৰবা নীদি চৰ্য্য হেলবলু হেলবলু কনুংদা  
 ভুমিন পোখাহনবা কৈ ।

নীওইবগী চাৰা চিহ্নাক অমলুং নোৱ পেন্ধককী বৰবদা  
 নৈনবা সাইল-গী অহুগা নিয়বগী মনুংদা চান্দদা চান্দ চুমবা  
 নিয়বদি চৰ্য্য হেনবনি । পঙচাদা চান্দিনবা অমলুং লায়কবা  
 পুত্ৰা-খংগবা, গনিংলবা, ওৱবা মতঃদা চৰ্য্য হেলবদি "বগীনা  
 ষোংকম ভোবা" হাৰবহু খোকবনি । মতঃ অহুগা গুৰিহু ইও  
 হং হৈ-বহিহা বহুদা চৰ্য্য হেক হেলোকখদা অমলুং হৰা চানীৰো  
 লাক্সা পোত্ৰদা ভুমগী, উ'শেবগংগগী বৰক নীংখিজনা নৌহোনা  
 হোমদা ওইই । অহুগী চান্দিনকদা, লায়বলু লায়বলু বৰবদি



থক্লে। সূচিৎ ২ ৩ দণ্ডী হেজা হোদবা লৈ। মসিদি এস.ইটিস  
হ'বদি যুগাম বক্কা হকচ'ং অ'পুয়া ঙ্গিঃ চ'ক্কা হাইববা  
(dropsy) মতমদা শিতিগবনি। ঙ্গিঃ বোৰ'ংবা থক্লে  
মীচম্মু চৰা অম্মুয়া হেজা ঙ্গিঃ কোই।

অনিত্তবদ : - ঙ্গিঃ থক্লে হেনবা চৰা ম'হেন — ম'হী-  
মনাই অম্মুং মপং য'ওবা পোং অম্মুয়া চ'দ-থক্কা ম'গ'নি।  
অতম্মুদি ওইববা ঙ্গিঃদি থক্লেবনি।

চ'ক ল'য়া অসি সূচিৎ ৩/৪ মি লৈবো'ও। চীন থৈবনা ঙ্গিঃ  
থৰ থৰা থক্লেবনি। ঙ্গিঃ গ্ৰ'ম ৫/২ অসি হোংলকপা সূচিৎ  
২ ৩ থক্লে। অতম্মুয়া গ্ৰ'ম ৮/২ থক্লে। মী অতম্মুয়া অতম্মুয়া  
মপ'ং ক'লা অম্মুং হি'লবনী পা'জল প'তমক যো'লগ' ক'য়া কুইনা  
হেনবা হাংগে থক্লেগা হেনগ'নি। ক্লে'নিক ওইবা ল'হন'মদি  
সূচিৎ ২ ৩ দণ্ডী চ'হো'ল অম্মুং ক'ওবা হেজা অম্মুং চ'ব'গ' অম্মুং  
হেনগ'নি। অম্মুং চ'ব'গ' মতমদা পা'জল হেজ'হনগবনি।

অতম্মুয়া :— ঙ্গিঃ চ'য়া থক্লে হেনবা ম'হেন পুং ব'চি'গী  
ঙ্গিঃ গ্ৰ'ম ১ ২ থক্লে হেনগ'নি।

ম'হি'বদা :— হৈ ম'হী হান্ধনা থক'লা। ঙ্গিঃ চ' চ'প্পা ম'হী  
হা'গা থক্লে হেনবা। ঙ্গিঃ অ'লা'ব' পো'গা অ'য়া ম'থাইচা  
(১১) চ'প্পা অ'মগী ম'হীগা থুম চ'মচ ম'থাই (Half spoonful)  
অ'মগা হা'গা অম্মুং, থুংবিল, থুমিমাং হাই থক'লা। ঙ্গিঃ হা'বিম'থৈ  
লৈ পো'ক্তনা ল'হনগবনি। চ'প'ক'ম্মু মি: ১০ গী অ'ম্মুং থক'ট।  
ম'ব'ক্কা ঙ্গিঃ অ'লা'বা অ'ভ'ংবা থক'লা হাই। বোইবীলা প'থ-পু'ম'থবা

অহুগা লিভাৰদা টে পুনবা (congestion) অহুগা গোল ঠোঁল, গোল ব্লাভাৰ নাৰদা ক'মৈ'।

মঙাপ্ৰবচা :— চরা মতেক মতেক হেনবা । মোংমা হেনবা নিনি চাৰা । নিনি হেনবা মরিনি চাৰা । মরিনি হেংগা ৮ নি চাৰা । ৫ নি হেংগা ১৫ নি চাৰা । অমুয়া চরা হেংগিবা অহুগা পক্ক ৩ হেংগা চাহুনা স্তম্ব লৈবগা হকচাংগী অবস্থা কগলেকপা; হাইহুনা লৈগনি । মসিদগী খাইদগী চোকলিনগদবদি চান্দকপা কান্ধা বায়া চাশিল্লবদি কান্ধবা পুয়াং ম'ঙই । চরা হেনবগী মরুতা পজোম পক্কমবা কৈ । মরমদি চাং বায়া চাফিনগদি নহুগা হৈগা পজোমগা থকুনা লৈবসু কৈ ।

তক্কপব' :— হৈ মহী থকুগা চরা পুমহেন হেনবা । কমলা, কৌহোম, নহুগা অমুয়া মহী স্তম্বিং ৪/৫ নি থকপা । অহুদগী টেলিং থকুনা হেংগা মমৈদা চরা অহুম হেনবা ।

হৈ মহীগী মতন্ত কমলা ৪/৫ চাহুনা হেনবা যাই । হৈগা টেলিংগা থকুনা চরা হেনবদি বায়া ভে'য়না হেনবা যাই । হৈ মহী অমসুং টেলিং থকুনা হেনবা অসিনা তা' চৌকপগী খাইদগী কবা চরা মহেননি । “বেদ সেল” যাহা হেনগৎহি ।

### চরা হেনবা ভোকপা—

চরা হেনবগী খাইদগী বক্ক ভইবা মরমদি চাৰা, থকপা, লৈবা লানবদগী ঈদা পোকপা খোইবৌন্দা লৈবা কন্ত-বৌদি পুত্ৰবক পেংদোকবা অহুগা হকচাং বহুংদা চাশিবা খোঙচং অমসুং ভুতবক'

চাৰালিবা ইল্লি পুত্ৰমক পোখাহয়বা খোশিলনি। অহুগা পুক অসি  
পীজলিবি। হায়া চৰা হেন্সিঠৈদা চাৰিবা চাকী চাং অহু  
চালিনবা থক যাদে। মতম পৰসু তুত্বগী ইল্লিপিং অহুগী  
ভোংলিং অহু শিজিন্নকদবা হায়বদি থক ভৌকদবনা হেক যাদা  
পীজবা যাদে। অহুনা তুত্বগী ইল্লি অমসুং হকচাং পুত্ৰা  
করিগুয়া মওদা শোক্তনবা য়েংহুনা নোয়পেজব। য়েংহুনা অকবা  
চিজাক থব থরদং ওইনা পীজবা হোগনি।

যাদা চালিনবা, হোংহুনা চালিনবা অসি চৰা হেনবা মতুংদা  
থোকলি। “মতুয়া চালিলবদি চৰা হেনবগী কালবা অসি পুত্ৰাং  
মাতগনি, হকচাংসু শোকনি”। চৰা হেনবগী মতু ওইবা হায়ববু  
অহুক বানা হেনবহু চালিনবদা শোইহুনা পুত্ৰাং মাতহনবীগলু।  
মতুবা চিজাকসু চালিলোইদবনি। ডাংরি-ডাংতাই, খাউ-বী, খা-  
ডা, য়েকম য়াবিবমথৈ কোয়া হাপচিনবীঘু। চমফুং, ইচম, চম্বা  
খোংবা পীজবা কৈ। শক্কাংম চাৰা পকুত্ৰগা ডাং, য়েকম  
হাপচিনবা কৈ।

### চৰা হেনবা ডোকপদী কুটিন —

চৰা হেনবা হেক ভৌকগে হায়বা মতমদা মুখিং থবদি  
পীৰিবা অসুয়া চাৰা কৈ।

অহানবা মুখিং—চৰা অহুম অহুক, মুংখিল, মুখিদাংবাইদা  
মহী থোকপা হৈ—এপল, কমলা নলগা কীহোম।

অনিওবা মুখিং—অমুকা কমলা মহী। শক্কাংম গ্লাস অহুম  
পুং ৮ দদী মুখিদাং পুং ৮ কাওবা থকপা।

অহমসুং নুমিং—অযুক্তা পুং ৬ ভাবদা কমলা। পুং ৮ দগী  
মিনিট ৪৫ খুদিংগী নুমিদং পুং ৮ কাওবা শজ্জোম গ্রাস অমমম  
অমসুং লৈনিংইদা মথৈ পুংখাই খুদিংগী থকপা যাই।

### শজ্জোম থকপদা পৰুচবা মীওই।

সাইব্রস হৈ, কমলা, কীহোমগুমা খৰগা অখুদা হৈ, খঙন,  
নলগা কিসমিস খৰগা শজ্জোম গ্রাস অমগা ৫ কুনী নে'মদা  
অহমলক অধুক, নুমিং ৫০০ অমসুং নুমিদংৱাইদ চ'গনি।  
মতুংদা অযুক্তা শজ্জোম পোৱা ১৫ নুংখিন্দা মনা মশাং ৰেংবা  
সলাদ অহুগা শজ্জোম অমগা, কিসমিস অসি খৰ চ'বা, অধুক  
নুমিদংৱাইদা শজ্জোম গ্রাস ১. মতুংগী নুমিতা হেৰুম অমা,  
চাক খৰা, নলগা গেছগী তল খৰ পীজবা যাই (টো'নসু যাই)।  
চয়োল অমা অনিগী মতুংদা খৰ ২২ হাপচিন্দুন' ম'হোলাগী চিত্ত ক  
মোহনবা। চ'ক য'দু চ'শিনব'গনু খজিচিনা নে য'পেলহনগনি।

নুমিং ৫। ১০ নি শুনা চরা হেল্লুবদি—অহানবদা কমলা  
মহী পুং অধুক ৭-১০ ২, নুমিদং ৭ তা থকপা।

অনিতুবা—কমলা মহী খৰ হেনগংনা, মতম অহুদা থকপা  
নলগা কমলা মপংগা লোয়ননা চাৰা। হাফিচুদা শজ্জোম  
আউল ৮ গী শজ্জোম গ্রাস অমমম পুং ২ খুদিংগী থকপা। মতুংদা  
পুং খুদিংগী অধুক পুং ৮ দগী নুমিদাং পুং ৮ কাওবা। মতুংদা  
পুংখাই খুদিংগী থকপা। অধুক পুং ৬ তা কমলা অমগী মহী  
পীথকুদবনি।



জুৰিৎ ১০, ১২ নি চৰা চেজ্জুৰবাঁদি—

কিহোম, অজুৰ নহুগা কমলা মহী অহু ট্ৰেশিং খৰ বান্ধনা  
আউল ৪/৬ কী গ্ৰাস অমমম নোঃমদা মৱিৱক থকপা।  
অনিশুবা মুমিঙা কমলা নহুগা কিহোম নহুগা অজুৰ মহীহ  
আউল ৬/৮ ট্ৰেশিং বান্ধনা মহী মৱিৱক থকপা। অহুমতুবা মুমিঙা  
হৈ মহী আউল ৮ অযুক্তা থকপা। মতুংদা পুং ১ লৈবগা শজোম  
গ্ৰাস অমা, অহুদগী পুং ২ বুদিংগী মুমিদাং পুং ৮ ভাবা কাওবা  
পীথকপিয়ু। মুমিৎ ৪ নি অমসুং মতুংদা অহুম শজোম গ্ৰাস  
অমমম পুং বুদিংগী, মিনিট ৪৫ বুদিংগী, পুংখাই বুদিংগী পীথকপিয়ু  
অহুগা অযুক্ত বুদিংগী কমলা মহী খৰা—মঃবা বান্ধনা মুংখিল  
পুং ৪ ভাবদা কমলা অমগী মহী থকপা।

জুৰিৎ ১২ কগী কুৱি চৰা হেঁদেৰা মীদি —

অহানবা মুমিঙা অজুৰ নহুগা কমলা মহী ট্ৰেশিং বান্ধনা  
আউল ৪/৬ নোঃমদা মৱিৱক থকপা। মতুংগী মুমিৎ অমুয়া  
লৈগনি। হুমিঙবদা কমলা নহুগা কিহোম নহুগা অজুৰ (কমলা  
অমগী চাংদা) চাবা। শজোম পোৱা অমগী অহুম থোকপগী  
অনি পীথকপা, মৱিনিশুবা হৈ অহুমসিগী মতুংদা ১ গা শজোম  
গ্ৰাস অমাগা থকপা। ৫ নি শুবদা অযুক্তা হৈ চাবা অমসুং মুংখিল  
পুং ১ দগী পুং ৩ ভাবা কাওবা শজোম পোৱা অমমম অহুমদক  
(কাৰ্ট—quart অমদগীদি হেলনা) থকপা। মুমিদাং পুং ৬ ভাবদা  
বনা-মশীংগী চৰা অমা চাবা। জুৰিৎ ৬ নিদগী ১০ নি কাওবদা,  
অযুক্তা হুমি চনবগী অহুয়া লৈবগা বনা-মশীং অমসুং যেকব নহুগা  
৬ মুমিৎ মতুংদা, চাবা। মুমিদাংবাইদা বনা-মশীং। মতুংদা  
হাঁদা চৰা হেজিটগী বনাগী মতুংদা চাবা।

মুমিং ২০ দগী হেনবা, চৰা হেনবা ভোকপা—মুমিং ২০ দগী  
হেনবা চৰা হেনবা নোংমদা ৪ বক জিংগানবা কমলা নলগা অদুৰ  
মহী আঃ ৪/৬। অনিগুবা মুমিত্তা নোংমদা চৰা ৪ বক অমুক্তা আঃ  
৬/৮ গী চাংগা জিংগা য়াংগা হৈ মহী। মতুংগী মুমিং মথং মথং  
ওইনা অমুক্তা কমলা মহী মতুংদা শজোৰ ডাক্তা অঃ ৬/৮ অমুক্ত  
পুং-দগী, পুং-খুংগী মুমিদাং পুং ৮ ফাওবা অমুক্তা পুং ১১/১  
খুংগী, অহুদগী পুংখাউ খুংগী পুংগী য়। কমলা মহীনা ইক-  
ফৈ। শজোৰ থকপা মতুংদা চকগী শোংজিদা তপা চিংগা থকনি।

চনাংনা চৰা হেনবা ভোকপা চাকখাও অমসুং খোইবৌনগী  
অলসারনচিংগা লায়নাগীদমক চৰা হেনবা নলগা অহুদগী মতুংদা  
হেনবাসু পুৰী অমসুং খোইবৌনগী খুদোংখোবালৈবদি চনাং নলগা  
চৌত্ৰি ওংপা পীথকপা য়াই। অহুদগী মতিক শাংনং হেংগা  
অহুদগী মতিক পানা য়ানবা চনাং, চবোন অসি জিংগা জুই  
অমা য়ালগা অমুক্ত লোংগা পীথকপা য়াই। অহুদগী চৌত্ৰি  
ওংলবসু মহী অহু জিংগা তজুই য়ালগা পীথকপা য়। বালিন্দু  
পানা পীথকপা য়। চিনি হালীগলু ওপগী খুং থৰা হালীগ  
বালি অসি চাগী চামচ অমুক্তা হালগা জিংগা পৌৰা অমুক্তা  
মতুংদা য়ালগা লোংগা পীথকপা য়। অহুদগী মুমিং ৫/৬ দগী  
মতুংদা শজোৰ ডাক্তা পীথকপা য়।

অমুক্তা থকপা মতুংদা মীওইগী চৰা হেনবা ভোকপা—ক্ৰোনিব  
কৈশাৰা লৈবা মীওই, হালিবদি লোক শিংগা, তোলহাও কাংব,  
নপ চৌবা, ব্ৰেংকাইলকেতানচিংগা, লৈবা মীওই, অমুক্তা

থকপা চান্দে । হৈ মহীদা মতম খরা থকুনা লৈয়গা মুমিৎ  
৩৪ শুভদা তরমুজ, এপল, নাসপাতি, কমলা, শোলোম, নবাব,  
হৈমো, অমুগা মহী থোকপা হৈ পীজবা যাই । অহুদগীদি ছানাগী  
মহী পীথকপা যাই । ৪নিগী মতুংদা হুগাম শলাদ, থবৌ, খামেন  
অশিনবা, ঘেন্দেচিংবা অহিংবা অমগা হুগাম, কোবীগুয়া থোংবা  
অমলুং মনা মশীংগী নোইখাইবগী মহী (soup or broth) ।

অকনবা চিঞ্জাক চারগে হাযবা মতমদা অযুক্তা হৈ মহী  
নত্রগা কমলা, কীহোম, এপল অহুগা কিসমিস নত্রগা খেজুর  
নত্রগা লফোই অমা চাবা ।

অ'কী চরা পুং ১১ দা আলুগা মাখোলগা নত্রগা চাক খরা  
নত্রগা পেহগী অচুয়া তল খরা পীজবা যাই, মনা-মলীং থোংবা,  
শিংকু (মোরোক, শিং বাওবা যাদে ) চাবা যাই ।

মুমিদাংবাইরমদা — ৬১ নত্রগা য়েকম হরাই মুগ, আলু মনা-  
মগাংগা চাক-খরা নত্রগা তল-খরা চাবীষু । চাক মতুদা,  
কিসমিস নত্রগা খেজুরগুয়া খরা চাবা যাই ।

শঙ্কোমত থকপা —

(ক শঙ্কোম ডাক্তা থকপা । শঙ্কোম থকপা মতমদা কমলা,  
ততনা চাগনি । কমলা ফংদগা মোহুয়ী কীহোম অহুগা শিংকু  
মবা যাই । দাইরিখা তোরগা খজুর থাংতুপ চাগনি । অসি  
নত্রগা করিগুয়া মখলগী পোং অমতা চামিমবা যাদে । শঙ্কোম  
৮ পুং খুদিংগী থকপা, অযুক পুং ৮ দগী মুমিদাং পুং ৮ ফাংবা, অনি  
৩৪৫ খুদিংগী অযুক পুং ৮ দগী মুমিদাং পুং ৮  
ফাংবা, অমতুকা মুমিৎ পুংখাই খুদিংগী থকপা অযুক্তা কমলা অমদা

মহী থকপা, ফাংবা মাত্ৰগা নুংখিল পুং ৪/৫ গী মম্মদা কমলা  
অমগী মহী থকপা। দাইরিয়া ভৌরগা থেকুর (থাংতুপ অচৌবা)  
অমগা শজ্জোম গ্রাস অমমমগা। ওনিংলক্কা চত্ৰা মহী থর চুয়া।

(খ) শজ্জোম পৌরা অমা, পুংখাই খুদিংগী অহানবা  
নুমিত্তা, অনিষ্টবা নুমিত্তা শজ্জোম পৌরা ১২ পুংখাই খুদিংগী,  
পুং ১২ তাবা কাওবা থকপা। পুং ১২ গী মতুংদনা পুংখাই খুদিংগী  
শজ্জোম পৌরা অমমম থকপা। অমুক্তা কমলা মহী থকপা কৈ।

(গ) অহানবা নুমিং—অমুক্তা কমলা মহী পৌরা মথায় অমা  
থকপা। শজ্জোম আউল ৮ পুং ২ খুদিংগী অমুক্ত পুং ৮ দগী  
নুমিদাং পুং ৮ কাওবা।

অনিষ্টবা নুমিং—শজ্জোম পৌরা অমমম পুং ১২ খুদিংগী।  
অহমমমবা নুমিত্তা পুং খুদিংগী। মরিস্তবা নুমিত্তগী মতুংগী  
নুমিংকীন্স মিনিট ৪৫ খুদিংগী শজ্জোম আউল ৮ থকপা অহুগা  
কমলা মহীনা অমুক্তা অমুক্ত অমম্ম নুংখিল পুং ৪/৫ দা অমুক্তংগা  
থকপা। শজ্জোমদি কাটি ৪ দগী হেয়া থকবা।

(ঘ) ক—দা থকপাশুয়া থকপিয়ু। অহানবা নুমিত্তা শজ্জোম  
ভাঙা থকপা। অমুক্তা শজ্জোম অসি পুং ১ তাবা কাওবা,  
১ গী মতুংদা সনিক। কমলা নুমিত্তগী অমমম চাবীয়ু।

(ঙ) শজ্জোম পৌরা অমদগী ২ কাওবা নোংমদা অহম-  
লভং থকপা। লুম্ব-লুম্ব শাহুগা থকপীয়ু।

অহুগা অশাবা শজ্জোম খুংথক অনিগী মরস্তা অজ্জংবা শজ্জোম  
পৌরা ২ থকপা। কমলা চাবদি কাউবীগনু।

(চ) শজ্জোম ভৌরগা মম্ম চেনা থমজিন্দনা উপু মম্মদা  
থকীয়ু। নুমিং অমিত্তবা অমুক্ত ওংখাইহুনা কবইবা শজ্জোম

অন্তোবগা য়াৱনা পাখহল্প। মহবু সমিক কোই।, সমিক;  
আউল - পুং বুদিংগী থকপা, জৈশিংসু অপায়া মতুংইয়া থকপা।  
ইতোন কায়বদা কায়বা শক্লামঃমথকি।

(ক) শক্লামগা হৈগা :-

এপল, কমলা, নাসপাতি, অৰাথবী, হৈনৌ, জায় অসি  
শক্লামগা নোংমদা অহ্মলক চাৰা হাই। হৈ চাৰগা শক্লাম  
মাস অমা থকদবনি।

(খ) হৈ অশীয়া, অথুয়া, শক্লামগা অহ্ম চাগনি। অহ্মনবা  
অয়ুতা হৈ অশিনবা শক্লামগা। নুংখিলদা হৈ অশিনবগা কিস-  
মিস, থেজুরগা শক্লাম থরগা চাৰা। অম্মা মুমিদাংদসু চাৰা।

(গ) সমিক-কা হৈ অথুয়াগা নোংমদা অহ্মলক চাৰা।  
শক্লাম পোৱা অমা অহ্ম হৈ অথুয়া হায়বদি থেজুর, অজুর,  
কিসমিস পোৱা মথায় অমা।

(ঘ) সমীকী মহত্তা মাখোল লোখোক্ৰবা শক্লাম (মাখোল  
মহী) থকনি। খোঙ হায়বদি থাংজুপ (Date) চাবিয়ু।

হৈ ডাক্তা চাৰা

চ-ননা চরা হেনবদি কিবা অহ্মগা চরা হেনবদি পায়া  
মীওইদা চরা হেনবগা মায়বা মঙদি, হৈ মহী অমন্তুং হৈদা মুমিৎ  
থরা লৈথোকপনি। হৈ মহীভা থকপনা মায়া নোয়বা মীওইদা  
হাই। অহ্মগা হৈ অশিনবা অমন্তুং অথুয়া মায়বগা - চাহুবা  
লৈবসু হকচাং অসি অহ্ম জৈংদোকই অমন্তুং নোয় পেলহজি।  
হৈ, অশিনবা হায়বগা, কমলা, কীহোম, চক্লাম, হৈজাং, কায়বী,

হৈরিং, এপল, হৈবা, মালহৈ জাঁম, হৈরিল, বোয়োই কাড়বজি  
চাঁদা অম্বুই চাঁদা জাঁদা (কানগু) লিঙ্গ) জঁসি জাঁদা  
রাঙই। কীহোমদমু রাঙই। 'নবা' শোলোমিদমু রাঙই। 'অম্বু  
মরা' মরা হৈনবা হাংলি। এপল হৈ অম্বুই মরা হৈ  
হৈকপাতি জঁসি জাঁদা।

৮৮-লোকোইদি-এবসিক শিকোই হৈ মি। লোকোই, কিংসিদি,  
খেলু, হৈবোঃ হৈনো অসি অথুয়া হৈ-নি। অংকন মুনবা  
হৈকি কানখী লোকোইদি টাকমসইদা ধর বৈকি হৈ। মনুদি  
ইকো কী লৈরপা মকুদি মুনবা লোকোইদি মুখিবসি টাবীগড়।

১৭) অকুণ্ডা—নবাব, ছোঁলোয়, হুঁসিং অমুদা, হৈরিব  
অকুণ্ডা। হুঁসিং অমুদা ব্রহ্মদা ব্রহ্মদা, বৈজ্ঞানিক। হুঁসিং অমুদা ব্রহ্মদা  
নবাব, নবাব।

(খ) অসুস্থতা—চরম নষ্ট।

মরক্কি চরা—গাজর, অরুই, ক্রান্তিভিত্তি অরুই পা ক' মুল্লিমা-  
 তাইরবগী চরা—কড়াইথরাক, ক্রান্তিভিত্তি, অরুই শাওয়ার আউল ও,  
 ক্রান্তিভিত্তি মরক্কি চরা ও গাজর, ক্রান্তিভিত্তি ও মরক্কি চরা ।

[illegible]

১৩৩৭ ৫৫ অশ্বিনবঙ্গা অক্ষুণ্ণা। অগ্নি-ভিন্নকগা মোহনবা কহরক  
 চিবা-চুইকগা। বেহুগা, ককর্দগা, অকোইকা, গুপলগা। বৈচিত্র্য,



ভূমধ্যসাগরদেশী অমুক শজোম অকস্মদগী পাথোকহনবা ক্রাট  
অম্মা পকপীম্ব ।

আউল ১৬ না পাইন্ট অম্মা—পাইন্ট ২৩ না ক্রাট অম্মা ।

অকস্মদা কার্কোহাইড্রেটকো চরা :—

কার্কোহাইড্রেট হেনরা চাবা অসি লায়না কয়াদা  
চঙই । দাট্বেটিজ, রায়্যা নোয়খংকনবা, অনোরবা মী অহুগা  
এংগীনা শেকত্রোলিষ—খবাক নাবা অসিনচিংবদা, পার্সেণ্টেজ  
খজিত্তা লৈবা কার্কোহাইড্রেট চাগনি । শজোম, শজোম মপান,  
য়েক্কর মম্বুং পুসুমক অসি হাওহনগনি । অহুগা শা-ঙাদি রায়্যা  
চাদবা কৈ । হাকিংগুয়া, ইম্বোল শুবগুয়া, শাত্তেল অরাইবা খরা  
অসি চারিঙেদা ভৌবীবা কান্নে ।

(ক) অহানবা অসিদা পীরিবা চিজাক অসি কার্কোহাইড্রেট  
চান্দদা ৫ দা হাওবনি । এসপেরেস, কোবী ফুল মচা মচানা  
বশা য়োয়া কোবী (Brussel Sprouts), কোবী থমচেং বানবী,  
সেলেব্রী, খবী, খামেন, নবাব, শোলোম, মনাগীজাং হরাই-  
মতোন, বীটকী মনা, চশ্রা, লেটিস, হজ্জাম সলাদ, ডেলিগ্রি,  
বোরোক, মাইরেল, মূলা, রুবার্ব (Rhubarb) সলাদ-  
ক্রোট, শালংসাগ, হরাই উরী, জুইদ চার্দ, খামেন অশিনবা ।  
শজোম অশেংবা, হান্না মহী, শজোম মপান লোখোকগবা  
(skimmed milk) অসি ৫% কার্কোহাইড্রেটনি । চিজনা ২০%  
হাওই । মহীও হাওদবা হারলেনগী শব্বগুয়া (lean meat)  
হেনরা অসি কার্কোহাইড্রেট হাওদে । চাবা হাই



(১০) কাৰোৱাই জেটকাৰ দ্বাৰা ১০% বাওঁৰা পোংশকী মমিং—বীটস, জাম, কেটানোশস, ফ্ৰেন্চবলীজ, চেংক্ৰুজ, চৌৰফোন, ভিহেল, কমলা, চুইল, কিহোম, ফ্ৰান্স হৈজাকপেং, সালগম, ভৰমুজ। ব্ৰাজিল নটস, হৰাই উৰিগী জাং, হৰাই থৰাক চফ্, ৭। অসি ৭% গী চিজাকা চামিগৰা। যাই।

### কাৰোৱাই জেটকা—

(গ) পাৰ্চেন্টেজ ১৫-গী চিজাকা—এপল, হৈখা, মালহৈ, হৈয়েল, চেংক্ৰুজ, অধুৱ পাৰ্চনিগন, নাসপ্ৰতি, হৰাই, থৰাক, বাসবৰিজ, হায়রিয়া চিজাক, অসি মথক্ৰী অসিদা পৌৰিবা ৫% ১০% গী পোংশকা চামিগৰা যাই। অতোমু চিজাক হাপচিলবধ মতমদা চুয়া নোয়বা ফনবা ওইৰগা অমনি। নাত্ৰ-গী ওইৰবদি চানবা চামদবা, পন্ধৰা-পন্ধৰা, চিজাকসু অমুকসু-য়েবা, ফে।

(ঘ) চামদা-২০ কাৰোৱাই জেটকা বাওঁৰা পোংশক, লকোই, হৰাই উৰিগী জাং (খাউদা ওইৰা) গ্ৰেজ, চাক, হৰাই ওইৰা (চেংক্ৰুজ) হৈয়েং, হৰাই থৰাক, পোৰোই, অ: ৩. ৩. ৩. আৰ্চিচোক।

### অমিগৰা চিজাক—

(খোদবা "চিজাক অউগা ভিগৰা যাইদে")।

(১) অৰুজা—কমলা, কিমমিস, থৰা। "লৈবাং হৰাই মজগা কেসিনট থৰা। অথপী চৰা ওইনা সাইটস নভকা হৈ, ফ্ৰান্স, নাসপ্ৰতি থৰা। থেজু, "বদাম থৰা, সল্যাদ—শিঙু থৰা, য়াৰা থৰা। অমিদা হৰাই থৰা থৰা-মথি অমুক শজোদি-ভৌৰসে

হাঙ্গা মতমদা অধুকা হৈ অধুনা; চাক কলগা তল—শঙ্কোম।  
হৈ, মনা-মশীঃ লুমিদাংরাইরমদা মনা-মশীঃ থোংদবা অমসুং  
অথোংবা, মল অমসুং মাখোল, নট, চিহ্ন, য়েকম, মাখোল  
মহী হৈ অধুনা অশুনবা।

শা-ঙাগা—মনা-মশীঃ অমসুং হৈ।

অধুকা—হৈ। লুমিৎ যুংগা মকুং—শা-ঙা, মনা-মশীঃ  
অথোংবা, লুমিদাংরাইরমদা মনা-মশীঃ থোংদবা চাবা ফৈ।

### ২পুং কাদবা চরা বহেল—

(ক) কমলা অমা নলগা হোলোম তল্লাই অমগী মহী  
অঃ ৪ পুং ২১ খুদিংগী লুমিদাংগী পুং ৮ ফাংবা থকপা অহুগা  
ঈশিং থকিংবমথৈ থকপা।

(খ) কমলা, অদুর, কিংহাম মহী অঃ ৪ নোংমদা ৩/৪ রক  
থকপা। অহুগা লোয়ননা ঈশিং য়াংগা থকপীয়ু।

(গ) কমলা, নবাব, অদুর, এপল, নাসপাতি, হৈনৌ নোংমদা  
৪ রক চাবা য়াই। মথকী অসি চরা মতেক হেনবগা চপ মাইল।

(ঘ) অহুগা হৈ অশিনবগা হৈ অধুনা হৈনৌ, কিসমিস,  
অমসুং খেজুরগা, কমলা, কিংহাম, চপ্পা, কাগজীগা তিহুরগা  
চাহুনা চরা ২/৩ থোকা চাবা, ঈশিংদি থকপা।

(ঙ) অধুকা শঙ্কোম পৌরা অমা, লুমিদাংরাইরমদা পৌরা  
১ অহুগা মরুকা ঈশিং থরা থকপসু কাগগনি।

(চ) শঙ্কোম অহু ফয়হুগা অধুকা নৈখাইহুনা ওত্‌নন  
শঙ্কোম অকৌবা মাঞ্জাবা মতমদা গ্রাম অমসুং, অধুকা অমসুং

নুমিংবুংবা মতম, অহুগা নুমিদাংবাইবদা থকপা। জৈশিংনা  
থকপাংবাই থকপা ফৈ ।

(ছ) মাখোল মহৌ গ্লাস অমমম্ অযুক্ অমমম্ নুমিংবুংবা  
মতম, নুমিদাংবাই জৈশিং থরা থকপা ফৈ ।

(জ) তরমুজ, চিনার নোংমদা অহমলক চাবা অহুগা জৈশিং  
থরা থকপা রাই । চয়েলি অমা চারবদি নুং তারকনি ।

(ঝ) ছানা মহৌ অহমলক থকপা ।

(ঞ) চম্পা মহৌ চামচ অমা শঙ্কোম শৌগংলকপদা হাপ-  
চিগা ওংপিয়ু । মহৌ মহৌ অহ চুমখোকুগা অহমলক থকপীয়ু ।

(ট) শঙ্কোম ডোখোকুগা অঃ ১৬, অযুক, নুমিংবুংবা  
নুমিদাংবাই থকপদা রায়া, নোয়লবা মী অহ যয়াং কংহনবদা  
শিজ্রিই । চরা হেনবা উমদবা মীদা পীজবিয়ু ।

(ঠ) শঙ্কোম থগাবা অঃ ১৬ কৌ গ্লাস অমমম্ অযুক, নুমিং  
বুংবা, নুমিদাংবাইদা থকপীয়ু । অহুগা শঙ্কোম অসেবদি রাধে ।

### অকলবা চিড্রাক—

(ক) অযুক্—কিসমিস অঃ ১ শঙ্কোম গ্লাস অমা । চাক-  
লেম্মা খেজুর (dates not sweets) আরোইবা চরা—লকোইগা  
শঙ্কোম গ্লাস অমগা নৈখাইবগা থকপা ফৈ ।

(খ) খেজুর ৮ ১২ শঙ্কোম গ্লাস অনি নোংমদা অহমলক  
খেজুর অমগা শঙ্কোম থরগা অহু শাইমিহুনা থকপা রাই ।

(গ) কিসমিস অঃ ২'৩ গা শঙ্কোম গ্লাস অমগা নোংমদা  
অহমলক থকপা ফৈ ।

(২) বন্ধা-মন্দির, গৌড়গঞ্জ, হাটখড়ি, হোঃসগড়, নৈখাই হাট।  
 চুখখোড়া বা মতুঃদা নোঃমদা গ্রাম অমমম, অহমলক ২৬৭১, ২৬৭২।  
 কাছবা, কংগনি। -

(৬) স্থপ আঃ, ৮ মা. তল নকশা ওবলকড়ি (নোঃ)মা. অধঃ-  
লক্কা চাবা হাই।

(৫). চাকরী, বৈদিক ন্যূনা, লক্ষ্যম যশস্বতী, প্রা: ১৮  
বোম্বাই অধ্যয়নক ২০০। প্রা: ১।

... - टेली - ग्राम

১) অষ্টমো হৈ অশ্বিনী। বর, অষ্টমো হৈ অশ্বিনী। বর, অষ্টমো হৈ অশ্বিনী।  
কিছুকাল।

‘... সুখিঃসুখাঃ বভূবুঃ — অশ্বিন অমসুং অশ্বিনবা হৈ’। সুখিঃ  
 বাবোহিবম এশল, বাসন্তি, ‘চুহি’, ‘অশ্বিন’, হৈজামণেং, চেম মট।’

(খ) হৈ অগ্নিবাহা, অমৃত্যু অংগা অজ্ঞান অকর্মণী  
বৌদ্ধিহীন। (সদিক) দুই অংশ । সূর্যবিচক্ষণা মল্লিকা—১০  
অমৃত্যু অমৃত্যু অগ্নিবাহা নট-আঃ ৩, অগ্নিবাহা হৈ অংগা মল্লিকা  
শ্রীকৃষ্ণা অমৃত্যু অমৃত্যু হৈ নট আঃ ৩ ৫

“(১) যে অগ্নিবল্লভা অথবা যোগেশ্বরী শোভিতবল্লভা চোখ-  
কোলনী বাউ বরষা হাঙ্গল। বনাম, লৈলাক হরাই, কিসিয়ত, একে  
হাঙ্গল চোখ হাই।

। ককড়া, কিসকি, ত্রাঙ্গল, নট। খেজুর, হেথা, নাসপতি,  
লক্ষ্মী। ওপল, খেজুর, হুইন, লেবোই, কাম। নাসপতি  
কৈবাহ, অমুনবা, হাল-নট। কলস, খেজুর, নট।

## চাক, খেহুঙা চিঙাক

‘খোংদবা চিঙাক’ অসি নোং-পেংবা পৌং হায়া হাওবনা হৈয়া চাশিনবীসলু। সেত অতিংবা, বাশি অতিংবা—অজোব মপাংলগা কিসমিসকা ‘চাৰা’। পৌং অমৰোব অমুঙা ‘চাৰা’ হাই। নোংদবা ‘অনিবুঙা’ চাৰিবু। ‘অজোব’ অহম ‘অচম’ বকমিগবা হাই। ‘অজোব’-‘অচম’ চাংগে হাংববদি সলাদ খোংদবা-অনা-মসিং চাৰা হাই। ‘অসিক অমলুং’ মাংকোল বহী থকপা হাই।

মসিমা নট হাংচিঙনবা অমলুং অকোনবা চাৰা। অনা-মসি-হায়া হাংচিঙনবা মবকাংগী মতুংইয়া হোংদোংকপলু হাই।

‘‘ শিংকু—অনাং চাৰা চিঙাকি। কোংবি, হুয়াং, লেটিন, চিঙাকি, মালুংসাগ, হৈবী-অনা, কোংকোং, কোংমনি, হুয়াং মকোল, মালুংসাগ, মতুংল মন অসিনি। ঐবোংনা সলাদ চিঙাকি। থঙনবা ‘লেটিন’ হুয়াং হুয়াং সলাদলু হাং। মসি হায়া কবা অমনি। মসিবু অনা-মসিংগী শিংকু কোই। খেত হাং হুয়াং হুয়াং। অমলুং বহী কঙবা বীদি বহী অহ নোং পেংচিঙনবনি। ‘হিঙে’না মাংবা হৈবংপা কহুনি। ‘হুয়াং’ হুয়াং। বহী কহুনি। ‘মালুংসাগ’ অসি হৈ পেংহুনি। কোবীনা ভিটাংমিন অমলুং হুয়াংগী লকক হায়া হাওই। শিংকু হুয়াং অবা ওইনা চাংচাংনা হোংলগা চাৰা কৈ, খোংলুংলু হুয়াং হাই। ‘হাংববংব’ খোংদোং চাৰনা কৈ। ‘চাংখোংকপলু’

হুয়া-হুয়া ৩/৪ বক লোংবা চাৰাথোকপিন্ধু । হৈনহুয়া খুয়, যো-  
হুয়োক থৰা হাঙ্গলু হাই । চন্ডা মহীনা হোংলোং চোংলোং থাউ  
হাঙ্গলু হাই । খুয় থবলু হাঙ্গা হাই । হৈহৈ হৈনহুয়া মীদি চাৰা  
হুয়াই, হাঙ্গলু লৈবো, হুয়া লৈবোস্থ তগাইবো হাঙ্গা হাই ।  
হৈনহুয়া চাৰাথোকপিন্ধু চাৰনা কৈ ।

(ক) সলাদ, বায়েল-অশিনবা, সালসথ, গাজৰ কুটল মোট-  
। নুগা চাৰা । হাপকদবা হাওনবা হাঙ্গা হাই । অনিহক অমলুং  
অমলুং মুংখিলদা চাৰা । মনা-মলিংগা সেংগী তলগা চাৰা,  
সলাদকা নটকা চাৰা নুগা তলগা বায়েলগা চাৰা হাই ।  
অনিহক চাৰা হাই ।

(খ) হৈগী সলাদ—মহী থোকপা হৈ অমলুং অমলুং হৈগা  
শলোং হাওনলু হাওনলু হাই । মুখিবাংগাই লিংলু গাজৰগা  
শলোং অকদবা পাথোকদবা নুগা বায়েল মহী ।

(গ) হৈগা শলোংগা, অমলুং—শলোংগা নটকা, শলোং  
পোতা অমলুং, মুখিবাংগাই হৈগী লিংলু নটকা অমলুং শলোং  
অকদবা ।

(ক) হৈ নীনবা কনবা আলকালি ওইবা চিলাক :—ব্রেককাটে—  
বায়েল অশিনবা, নবাং, হোংলোং, হুয়াং সলাদ । মুখিবাংগাই—  
মনা মলিং থোংগী মহী, মনা-মলিং থোংগা হুয়াং সলাদ,  
চিলা । মুখিবাংগাই— হৈগীনট, হুয়াং সলাদ, থবী অকদবা ।  
হৈ অশি ওন-ওন চাৰা কৈ । মুখিবাংগাই নটকা ওন-ওন  
চাৰা কৈ ।

(୧) ଅନୁକ୍ରମ ହେ, କୁସିଦ୍ଧାନ୍ତରା ମନା-ସନ୍ଧୀ: ଅହିଂସା, ହେ  
ଅମିତବ୍ୟା। କୁସିଦ୍ଧାନ୍ତାଟି—ସନା-ସନ୍ଧୀ: ଅହିଂସା ଅବସ୍ଥା ଅବସ୍ଥା  
ଚକ୍ର, ୧ ଅନୁକ୍ରମ ଚଳାନ୍ତି ହେବା ସମ୍ଭବ । ସନା-ସନ୍ଧୀ: ସନା, ମାତ୍ର, ବିଟ,  
ସାମେଳ, ସମସ୍ତାମ, ସମସ୍ତେ ସମସ୍ତେ, ହିନ୍ଦୋ ଅସି ଚଳାନ୍ତି ସନା  
ସାତବା ସନା-ସନ୍ଧୀ:ନି । ଅନୁକ୍ରମ ଅନୁକ୍ରମ ଚଳେ । ଚକ୍ରୋତ ଅବସ୍ଥା  
ସମସ୍ତେ ହେ ଅନୁକ୍ରମ ହାମଚିନବା ହାହି ।

### ଅବସ୍ଥା ସନା-ସନ୍ଧୀ:ନି ସହୀ

(କ) ମାଳିଙ୍ଗାମ ଅନୁ କଳ୍ପନା ସୋମସା ନୈବାହିରା ବିନା  
ହାମସୋମା ସହୀ ଅନୁ ନୋମସା ଅନୁକ୍ରମକ ସକଳା ହାହି ।

(ଖ) ସାମେଳ-ଅମିତବ୍ୟା ଅନୁ ମିତ୍ତି ମିତ୍ତି ସେ ସାହୁନା କୁସିଦ୍ଧା  
ସେବାଟିହୁନା ହାମସୋକଟି । ନୋମସା ଅନୁକ୍ରମକ ସକଳା ହାହି ।

(ଗ) ସନା-ସନ୍ଧୀ: ମୁକ୍ତକ ଅନୁକ୍ରମ ଆନୁକ୍ରମ କୁଳନା ନୋମସାଟି  
ହାମା ମାତ୍ରକଳା ହାହି ।

ସନା-ସନ୍ଧୀ:ନି ସହୀ ହିନ୍ଦା ଗୁମାଟିହା ମାତ୍ରକଳା ହାମସୋକଟି  
ନୋମସୋମସା ସକଳା ହାମା କାତ୍ରବା ମାତ୍ରକଳା ।

କୋରୀ, ମାଳିଙ୍ଗାମ, ମାତ୍ରକଳା ହିନ୍ଦା ମୁକ୍ତକ ସହୀ ମାତ୍ରକଳା  
ହାହି । ହାହି ସହୀ ସହୀମି ସକ ମାତ୍ରକଳାମୁ ।

### ସହୀ ଅନୁକ୍ରମ, ଚାକ, ହାହି, ମେହନୀ ସହୀ—

(କ) କେହନୀ ନାମ ଅନୁ ଆଡିକ ଅମି ହେବା ଅନୁକ୍ରମ  
ନୈବାହିରା ବିନା ସନା ଅବସ୍ଥା ସାମେଳ ସାମେଳ ହାମସୋକଟି । ଅନୁକ୍ରମ  
ବିନା ଅନୁକ୍ରମ ହାମଚିନବା ସହୀ ମାତ୍ରକଳା । ଅନୁକ୍ରମ ମିନିଟି

৫. রোম, লোন্ডন। থুম থায়া, হাপটিস্ট। কপ অমমম, নোংমদা  
অহমলক, থকুউ।

৬. চুগকাঁকী যাম, ওটমিল অসি মইী ওইন। লোন্ডনগা চুম-  
খোন্ডগা থকপা, যাই।

বাঁলি অসি আউন্স অনি ঝিঃ লুয়ু-লুয়ু শাবদা ওতুন  
'নৈখাইবগা' পাইকট ৪ গী ঝিঃদা লোনবিয়। পাইকট ২ দা  
জাইববা কান্দা লৌথবিয়। থুম থায়া যামগা থকপায়। 'খোইহি  
নলগা চিনি অঙাংবা থবন্' ইয়া যাই। 'চুমখোন্ডগা কপ  
অমমম, নোংমদা অহমলক থকপায়। 'দবলকটি মচেং' অমদা  
চিঃ অলোবা কপ অমা হৈজিঙ্কনা মিনিট ২৫ রোম 'মথুম  
মুজিঙ্কনা কহজিলহটু। অহগা নোংমদা কপ অমমম ওলক থকউ।  
অহগা নোংমদা ৪ | ৫ | ৬ লক পীথকপসি লাস্তা হেজেনকপগী  
মতুং ইয়া যাই।

(ক) অখোংবা—হরাই মজল, মুগ অসি লোন্ডনগা মইী—গালা  
চুমখোন্ডগা পীথকপা যাই। মিনিট ১/২ লোহজগা ঝিঃদা অমুক  
পুং ২৪ ভিলগা মৈ রি-রি থাঙ্কনা পুং ৬/৭ কুংলগা ভিল্লো,  
জমসুং লজোব মপাল থায়া হায়া যাই। স্মিৎ ২/৩ চাবা  
যাই। রিক্রিজেন্টোরিয়া থলগা, চারবদাইয়া শাহনবা যাই।  
নুংহরাইসু অনুমতোনা খোংবা যাই। কিদা চুমখোন্ডগা অহমলক  
চাবা যাই।

(খ) আলু, গাজর, ভিল্লো, থামেলশিনবা অসি খোংলগা  
মইী, অহ চুমখোন্ডনা পীথকপায়। ৩ মৈ কলা থায়া যাই।  
অহমলক থাগদবনি।



(গ) পালংসাগ, কোবী, হেলেঁম, তিছেলী, টলিং হজ্জাক, সেলেবী, ঝামেল অশিনবা অসি মৈ বর-বর ঝাহনা ঝোংলগা ঝেংখাউহনা চুমখোক্তগা পীথকপীৰু ।

(ঘ) মথকী অসিগা তল অমলুং চাক অপেংলগা চাৰা ব্ৰাই ।

মনা-মনিং ৭২ চাৰা

মনা-মনিং পুম্বক অনি-অচম তিহুনা ঝোংলগা চাক-কা নলগা তলগা চাৰা ব্ৰাই । মাখোন, ঘী, ওলিভ ওইল হাঙ্গা ব্ৰাই । আলুহ কুংলগা মাখোলগা তোংলগা বিকুট শ্ৰোমগা চাৰা ব্ৰাই ।

মজ্জা অঙানবা, ঝামেল অশিনবা, মাখোল অমলুং তলগা মোংমদা ২/৩ বক চাৰা ব্ৰাই ।

শ্ৰোম মপাল, হজ্জাই মক্চ'বী, ভবলকটিগা চাৰা ব্ৰাই । বিকুট, হৈ অুয়া, শ্ৰোম মপাল, শ্ৰোম, কিসমিন, হৈবোং অমুনবা, বেজুব, লগোই অসি ২/৩ বক চাৰা ব্ৰাই ।

অহুগী মতুংদা মন-মনিং ডাক্তা ঝোংহুনা চাৰা কৰিঙুথা ঠা-শা অমতা বাদবা ।

অঙাং চরা তেলতমচায়া -

অঙাং—চরা হেনবা বাঁত্ৰা হায়বসি বায়া হংমিংবা বাকম অমনি । মমা মপানা খুন্সী ওয়া বাকম নন্তে । অঙাংদি চরা হেনগনি হায়বদা নন্তনা মতম কাওবা লেপচবা উমই । নায়সী চাক চাও হায়বা, অঙাংদি বাকমবনি । মমা মপানা নমহুনা পীথকবনি । অহুগা অঙাংল মাবসি মমা মপাগী মমনি হায়বসিন্ধু

কাউনিগল। চরা হেনবঙ্গী খোইদোক হেনবাচা অধুম-  
 অবাচা চিনি চাবদগী জুমদরনি অমসুং তুমদরগা জোমদর  
 লায়না চাকনি। অচাং হেক বাবগা অচাং অম জুমদা  
 যজুনবীরগা পুং ওইনা কোনবীরো অচগা জৈশিং গ্রাস ১/২  
 অশাবা ওইনা ধুম থরা হায়গা পীথকপীয়ু। অচগা খোনাওদা  
 খুদোনবীনা খিজিন্দুনা ওখোকহনবীয়ু। অনি অহমলক খোনাও-  
 দা খুৎনা ওংপদা হেকা ওরকগনি। মহগীমতুংদা জৈশিং অশাবা  
 থরা পীথকপীয়া তুমদরবীরো নোংজোমগা হেকা যজুননি। খোই-  
 দোকপা ভোদ্রগা মনা-মশিং থরা চক্ষুং ফুলগা চাক থরগা  
 পীথকবীয়ু। কচগা চরা অমা অনি হেনহনবীয়ু। তাইহকাইডনা  
 নাবদি অচাং অসি ওরাং শাগেলগা জৈশি অমুক কগনি। অচদগী  
 কয়ে হায়চুনা চাক চমিজুরগা হিপখিগনি অধুম শাহমা লৈগনি।  
 শাবা অচ কবা মতুং পুং ৩৪ দদি ওইলীয়ু, অচগা জৈশিং অশাবা  
 খোইহি অমসুং ধুম-য়ন্দুনা পীথকপীয়ু। পুং ২৫ গী মতুংদা হায়মদি  
 জৈশি শাহমদগী মুমিদাং রাইরম অমা জৈগনি। মহ মতুংগী মুমিদাং-  
 রাইরম কাওবা জৈলবদি পীথবা যারে। মহদা অমুক শাগেলবদি  
 চরা অমুক হেনগদবনি। অচগা নারগা চাও যাদবা অচাং অচ  
 নমজুনা পীথবীগল। ধুনমক-অরাচা খঙলকপল চাপে হায়জ-  
 বজদবনি। হকচাং হায়মদি অমজনি। অচাংগী অহনগী  
 জিজালোজিকেল ওইনা চাবা দরকার ওইজমদা কব্রিগী চাসনি।  
 মচা মপা জৈশি যাজমলিংনা অচাং নারগা জমজম “অক-  
 চাক” পৈশা পীগে, হকচা মচা লৈকিগে, কব্রিগে কজবা লৈকিগে

হাঙ্গুমা লাগুমা মতুমদা অমুং-অমুংদা শেল পীজবদু, ত্রাইব  
তোহুনা অঙাং বাঙহুনি। অমুংমদা অমুংমু টিনি, মচ-মচী  
শগোল, আমুংমদা হু চেমবা ভমজানা মাংবা। মামোম-ইতিমী  
পোংমক করা টিঙ্গক ওইনা পীজহুমা মচুং হুংঙাইহুং, অমুংদা  
মাঙহুনি, খোঙ চিৎম-চিৎমঃ হুংহুনি। অঙাংমিঃ অসিনা  
নাংসি রাওমঙ মতুমদা নাই, করিগিনো? মচুং পোংঙাঙা  
মুখি ৭/৮ অসি মচেম মচেমদা পীজমদা নাংসি, দাইমিরা  
ভেঙো ফাংমনি। পুংমক-হেঁজবা কঙবা টিঙ্গক পীজমগী দাই  
ওইমা লাকপনি।

সেফ কেরিসন কোবা টিঙ্গকী মচমদা অকামুং মিম্বা  
অমদা হাং “লামদবা” চানিমদা পোংমসি টিঙ্গক ভিটামি  
মচম-মচমদা পীজবদগী লাকপনি। অঙাং অমুং মচমাই কঙবা  
মুদমনি, লাকদোরবা মুদোংমীবা অমগী অহানবা মুদমনি।  
হেঁ হাংবদি—কমলা, কিহোম মন-মশিং ডাঙা মুদিং ২/৩  
পীজমিহু। মতুমদা লফোই, কিসমিস, মচোম অমুং পীজমিহু।  
মন-মশিং দাং চাক-কা পীজমিহু।

মচম কমলা, কিহোম পীজমিহু, হেঁজ কঙমিগনি। অমুং  
অকামুং মচমদা মাংবা মচু মচা তল অমুং বিটুট পীজমিহু।  
তিহো নমুং মচম নাপাকমী, নাকুং মচা মুং মাংমদা খোং  
মিহো, মুং হাংবা মচমদা মচম অমুং মচুংমিহো হেঁজমিহু।  
হেঁজমিহো হেঁজ মাংমদা মুং; অমুং মচমনি মচা মচমিহু।  
তিহোমদা মুংমিহু অমুং খোংমদা মাংমদা মচমদা মচমনি

চরা স্থাপননিমিত্ত। মৈতৈগী খাও-ভাগী, বাড়া পুস্কক, ক্ষুণ্ণতা  
 চাহনা যোকলকপনি। বিস্কুটনি যোকপা অমতা রাওমে। মনপ  
 চোবা, ভোনশিল চাউখংপা অঙাং অহু চাক, চিনি, অধু ম-অহাও  
 কামনবদগী ই অসি, পীনমনবদগী লাকপা লাগননি। নোংমতং  
 চরা হেনবদা মনপ চোবা কগনি। নোংমতং চরা হেনবদা মমিং  
 স্টিংশাং কাবা হেতা কগনি। মনপাও নাদা কগনি। অসিওনা  
 অঙাং অসি মরক মরুতা চরা হেলহনবীয়া। রাঙ্গা চাক পীজদনা  
 কুম্বকক্য ডম্বীয়া, ই, মনা-মকিং রাঙ্গা পীজবীয়া। মুনশিং-মুনশাদা  
 চেনহনা শাহহনবীয়া। মচিন-মরা চপ-চপ লাইবা অঙাং অমসুং  
 মনাভোন, ভোয়না নোইবা অঙাং অহু মরুক তহি-তহি কংহনা মচ-  
 ময়েন খোক্তে, মুনদা খঙলাও লাউবনি। মচু ভীন লৈরবনি। চরা  
 অম্বা অনি চম্পা মহিতা খঙুনা ময়গা ভীল কাহরকনি। মপংকপা  
 তাবা অঙাং অহুনা লোকতা খুহনা রাঙ্গবহু হৈ মহী পীজকুনা  
 নোংমতা ময়গা, অহুক খুংখিল মুমিদাংরাইদা হৈদা পীজহনা  
 মমিং ৩/৪ খয়ীয়া। মমিং ২৮ নি চঙগদবা লাগনা অসি চম্বোকা  
 কখিগনি। ডাক্তর ওসালনা হার—“হোয়না চিকেন্ চিকেন্  
 খোঙহান্ অঙাং অসি হোয়না ডাক্তরগী খুং চঙবগী দোষনি”  
 অঙাং হেক মলা ওমলকুবগা তুমনবদা পিল, লিভর কনবদা পিল  
 পীজবে। অনাবগা লায়য়েংবগা মমা-মপাদগী উরকপা মর  
 কংবদোনা চংহজে। ইলিং অঙেংবা গ্রাস অম্বা পীজকুনা অধু ম-  
 অহাও মরক উহুগা হেতা কজবনি। তুমজবা, পুক নারবা,  
 বিলবা চাক পীজবা রাওে। হেতা চাবা অমসুং অধু ম-অহাও

কামনখিওদগী খোকপনি। চৰা হেলগা কতখিগদবনি। অটংনা  
লাইতো হোরমদাই নজগা মবুক মুংঠাইতবা লাক্তদবা অসিগী  
চহোল অমগী সমাঙদা, অটংনা মণী কায়রকপদা অটোবা মহিগুম  
শোলহা ওগুম শোবা সাতরকপনি। মতদা খোলাহোদগা দাইবীয়া  
খোই। দাইবীয়াত কদা জমদগা, পীজতনা যোক্তনা থলগা  
চেহেন কায়রকই। পুশিগী ওইনা বুদেং খিহাঁদি।

অহংনামজনা চাৰা হেৰ তুমদবদা মজং অহ পোখাকম  
খতদনা মুংঠাইত ইখত খতদনা লৈবনি। মতদগী হেজিগদগা  
ওবকনি, হোলহা ওগুম টলিংগুয়া মইদা ওইবকনি। নাপু মানব  
খবলু মংগবকনি মতদা জেং বরা পীজতগা থুং খিঙিন্দন  
খোনাওদা ওবদা লেইনা ওজখিগান। মতদা টলিং লুপু-  
লুপু ল'না থল-থল পীথকউ। চনি না কুমল অমা টলিং লুপুগা  
জুদেংগা খেংখোয়। ব'হেজুয়া অমতা মজতা তাইনবিগলু।  
পুশিং অলোংবদা থখোয় মিহংখোং হ'দোকপোয়। অটংনি  
মোনখা সাদবনি। কয়গা জিপুনা লৈয়ু স্ব'বোই হোগলকনি।  
ল'লগা থিংবা স্বাবোই, চ'জগনি। হোবদবু মমা মপানা কুপা  
শেয়বীয়ু। জাৰ মাঙবীগলু ন'বিবা ল'বনা অহ পীজতনা যোক-  
পীগলু। অটং অহ চৰা হেনহেলবদা নাবা কৈ। পুক খিনবা,  
চেহোন কাইবা, দাইবীয়া ক'ববিবা ল'লনা অহ চৰা হেনুনা চাৰা  
ক'দতনা কখিগনি।

## চাৰা ( চিহ্নাক )

ভৌব অমা ওইনা পোন্ধুৰুবা চাৰগা লে'য়নবৰুবা য়াওনে ।  
মৰাগী গৰ্ভদা লৈরিওঁদা থকা হৈবৰুবা । পোকপন ও'য়বৰুবা  
অঙাংনা কনা ভাকপীচনা মৰাগী খোম ময়াদা থকা, চি গনি  
হায়বা থকুইবনো ?

পোকপা মুমিঙগী চাৰকপনা শিবা পুৰিওদা চাৰা লেয়ি ।  
মৰাগী তাইবৰু চিহ্নাক লে'মগ্ৰে থকুই । হিংবগা অমুয়া মৰে  
লৈনবৰু চিহ্নাক অসিগী ময়াদা কৰুয়া কৰি চাগনি হ'য়বা অসি  
থাইদগী লুবা বিত্তা অমলুং সাইক নি । চিহ্নাকী ময়াদা লৈনবৰু  
অমুক লিববা গ্ৰহ অসিগা লৈরিবা যী পুন্মক অসিনা ময়াদাচৰু  
লৈরি । মপু' কনা লৈনবা ওয়বি । কনাওদা সূড কেয়িষ্ট  
অমলুনা চাগদবা চিহ্নাক অমলুং মচা-মৰাক অসিগী লমজী  
পীবা ওয়বি । অমরে'মদা সিভিলাইড ওইবৰুগা লে'য়ন  
ম'লনবগী লম্বীদা অমুকসু চকলিকট । ই চানিংলগা উচ  
কাৰগা হেজুনা চাৰগা থেইনা উবৰু, ও চানিংলগা পুত্ৰিগ  
টন বোন্ধুনা চাবহু থাইনগী বারী ওইবৰু । কোভাগী থৈ  
কোভাগী ও চানবৰু । চিনিওদা অ'ব'দা চানিংলগা চু চানবৰু  
মৰগী অমলুনা থকা কয়লা মহিনলগা মৰগী দিহীল, বাটৰ  
লোহা চুগী মৰি অহু, মপু' অহু শাৰবগা হোংলিকমই । হৌজি  
চিনি অঙাংবা চাবদা চোপৰে । চিনি অঙোবা কেন-মুগ  
ডিমপেপটিক ওইহলি, পুক শোকেই । সেকাৰীনসি চিনি অঙোব

৫০০ বক হেঁদা ধুমধৰা 'কলাস-ভাৰ' দৰী লৌৰা চিনিচি ; মসিধু চানচি। অঙাংনা নং হুৱাইলা চিনি অঙাংবনা লাৰা হৈঙান চাৰি'ঙদা অঙাং অমতনু মগুক নংদে, ময়া চিল চঙদে। হৌজিক বিকুটে অৰহুং মচু শংৰা মায়নী হু চেপৰা অৰু-অহাউ ভঙা জাং-জাং বে'বকপদনী অঙাং ময়া অমতনু দাঙে। সভ্যভাগী মঙালা জ্ঞান কংলৰা ল'ইৱিক হৈৰা অঙাং-অখৌনী মচাংলি; ময়া মপানা অতুয়া লাৰা শেহীৱদা অসিনা, মঠে কায়নংদা মচা-মত পুত্ৰমক মমিং শে'কপা, ময়া ম'ওদৰা, মনা ওদৰা মীওই ভাঙা শেহীৱদা, মতম চাননা অহল ওইবা, লিৰা ম'ওদৰা নঙে। পুত্ৰমক খঙিট্টেঙী ময়াঙদা ঐখৌৱ মীওইবনা চাগদৰা কয়িনো, মঠে কয়িয়া চ'গনগে হাংবসি খঙবা চুখনি। সাইলনা লেপৰা ভগংকী লমজাং ওইনা, চ'গী ময়মনা পৌৱিবা প্ৰিনসিপল কয়া লৈ।

(ক) ল'ময়বদা খক চাৰা দাদে। মতম হৌৱে কাংলি বিঙাল চ'ক ভ'কে চাৰি'সি হাংবদা অসিপা মায়না হকচাং ম'ও-হনৰা অমা লৈঙে। লামদ-লামদনা চালিনবদনী ঐখৌৱনী লম-জাংদা "হিউ:মন্ কেয়েল" মীওইবনী মপোক্তা পোক্তৰা উট কয়া চংপা উৱি। অহনা লামৰা কালদদা চাগদবনি।

(খ) তুপ্ৰনী মহৌশাগী ওইবা চিঙাঙনা মীদু মলা কহজি, নোৱ-পেলহজি। পোং খুনিংমক মলা অসিনা পখ-পুখখজি-ঠেদা হিংনা চাবনা হিংনা চাগনি, খোংদনা চাৰা মাজগা খোংচুনা চাগনি। খাইনগী মীনা মলা কনবদু লা চানীংলগা লা ভাঙুনা চাবদগীনি। লা-ভাৰবদা অকনৰা লাভেল ভৌৱগা অহে'কপা

ନା ଅନ୍ଧ ଚାରିଠେଇ ମି ପୃଥକ ମନା ବରହେ । ମେଘଗି ବାସ କ'ଣଦା  
ଆତ୍ମନା ଚାଗନି । ମୋହନାସି ହାଉଦଗି କଟବା ଅବସ୍ଥା ହକଟାଂ କଟହକଟା  
ଚିତ୍ତାକ୍ରି । ସମସ୍ତ ମଂତ୍ରା ଅଗ୍ନାନବା ଅଶେଷା ଚିତ୍ତାକ୍ରି ହକଟାଂ ଅସି  
ଅଗ୍ନୋବୀନା ମ'ହେଇବେ । ବୀ-ବାଉ ଅଶେଷା ଅବସ୍ଥା କଂସେ ।  
ଅଗ୍ନାନବଗି ଅଗ୍ନାନବା ଛାନ୍ଦନା ଛାନ୍ଦନିକପନା ନୋଂମେଲ ଓଡ଼ିବା  
ମୋଂଶକ ଚାବା ହେନାଂନି । ବ୍ୟାସିମେଲ କେଂମାନି ଅବସ୍ଥା  
ଲଗ୍ନୋଲ ହିତ୍ତିକି ମିନା ମେଘା ହାନବନା ମିହେବଗି ବରହେ ଅସି  
ସାହେଲି ଅବସ୍ଥା ପୁଲି ଚୁକ୍ତା ଅବସ୍ଥା ମିବିରି । ହ ଚେକବା ଅଶେଷା  
ମୋଂଶକ ବସା ଏଡ଼ିବାରହେଇନା ମି ହେନାନ୍ନା ହୁଗା ସାହେବା  
ବୀ ବାଉ ଅଶେଷା ଚିତ୍ତାକ ବସା ଚାନ୍ଦନା ମ'ହେଲି ।

(ଗ) ହେନାଗା ଚାନ୍ଦବା ଚାନ୍ଦଗି ବକ ହେଜିନା ମଂଚା ଚାନ୍ଦିନବା  
ହାଦେ । ହେଜିକି ହୁଗ ଅସିନା ଚାବା ସାନ୍ଦନା ଚାନ୍ଦଗି ଚାବା  
ହେନାନ୍ନା ଶିବନା ହେଲି । ଚିତ୍ତାକି ଲାଗନା, ଛାନ୍ଦନା କ'ଣଦା ଲାଗନା  
କଟା ନାନବି । ଲାଗେଲ ହେନା ବକ ନୁହେଁ ବା ବେନାନ୍ନା ଚକାନ୍ନା  
ଛାନ୍ଦନା ଛାନ୍ଦିନିକପା, ନୋଂମ-ନୁଦଗି ଚାନ୍ଦନା ସୁମ ହେନାଗେଲକପା  
ଅସିନା କଟା ଶିନା-ଶିନା ନୋଂମନା ଅବସ୍ଥା ହାରି । ଅଟାଂ ଓଡ଼ିରି  
ତେନା ହେନା ଚାନ୍ଦିନବନା ଶୋକବା ହାନ୍ଦା ଉଠି । ସବସାସି ସାନ୍ଦନା  
ନୋଂମ-ନୋଂମଗି ଚାଉଂଲକଟି । ନହା ଓଡ଼ିରିତେନା ଲାଗବା ଅବସ୍ଥା ବକ  
କଟା ନୁବା ମିନା, ବକ ନୁବା ଲାଗବା ହେନାଗା, ଚାହି ୦୦ ମି ସାନ୍ଦନା  
ଲାଗେନ, ବକ ଅବସ୍ଥାସି ଲେଖା, ମେଲ-ସୁମ ବୋକପାସି ହେନାଗେଲକପା  
ଚାବସି ହେଜିନବା, ହେନା ନୋଂମକଟବା ଲେଖେ । ସମସ୍ତା ହାଉଦଗି  
ହୁନୋଂବୀବା ଲାଗନା ହୁନା ସାନ୍ଦନା ସାନ୍ଦନା ଚାନ୍ଦା, ଏମୋମେକମି, ଛାନ୍ଦି  
ସାନ୍ଦନା, ନାହିବେଟିସ ଛାନ୍ଦି । ହେନା ଚାନ୍ଦିନୋଂନି ।



[illegible][illegible]

৩। হকচা' শ্রু'ভাট্টবক্রবা' নব্রুগা' হেমো' হেঃ : শিল্পকপদগী  
হকচাঃ যমু'ভা' জীভিল্লদবা' পোঃ কচা; পৈচুনা' লৈরিব' অচ' জীভিল্ল-  
ধাকপল্লু' শ্রু'ভদগী' মকুওইবা' ঐ লেংনবা' হকচাঃ কনবা, পুল্লিনবা;  
পা'ইনি। লামহ্রবি চা'বা' পুহ্রমক হাউভে । চানীংবা' পো'ক্রিবা'  
ফাওবা' জুমিং ২'৩ নং চরা' হেলোকপদা' হকচাঃগী' যমু'ভা' লৈবা'

কত-হৌদি লেংদে কহৌই ; অমুক হুয়া চানীংবা লান্ধা পোকই ।  
 চয়োল অমদা নোংমা চরা হেনবদি য়ায়া কঃরৈ । নোংমাইজি-  
 খুদিংগী নঃগা একাদশী খুদিংগী নঃগা একাদশী অনিগা অমাবল্যা,  
 পুণিমা মরিমক হেনবস্তু কৈ । থা অমা চালিকপদা অশিনবা  
 কারকপা মংবা য়াদহুনা লেমহৌরিবা পুন্মক লেংদোকপদা চরা  
 হেনবগা মঃগবা অঠে উপাই লৈতে । লান্ধিবা জীবনা মশা মুঙাই-  
 ত্রগা হেস্তা চরা হেরি । মৌদি মশা মুঙাইত্রগা মমা মচা পুন্মক  
 নোংমতা চংগে কংদবহু অহং-অহংওবা লৈরগা হাওনা থেংল  
 পিজনবা লাটক । মসিমতা হোত্রবদি জাঙ্ক মশাঃ বঃদি হুংগনি ।

(৫) পোং মশাঃ য়ায়া তিঃগনা চংগু । ইকচংগা চংগা  
 তুয়াঃ গুদদনা লোত্রবদি য়োনেদাইদ পোং অমতা পিজন ।  
 কমলা নঃগা বালি, অকুর মহী, অক্লেম অসিগী মঃদগী অমঃমুদ  
 পঃতৈ । মসিনা তুঃগী টেলি লোকহলে । তিঃগবা অসিসু  
 য়াদবা কয়া লৈ । হৈ অশিনবগা, চংক, হরাইগা ; হৈগা চিনিগা  
 মনা মলিঃগা অক্লেমগা চংগা লোক পুঃই । লঃ চংগা অক্লেমগা  
 চনংগা প্রোঃগা তিঃগবা য়াদে । ইকচংগা অঠেবা মঃচেং-মঃচেং  
 পকপদু জংগা অক্লেমগা তিঃগনা চংদগীনি অঃগাঃ মথেন ১০০  
 কংনবা য়াওই । অসিগুয়া ভাঃয়া অসি লৈরঃদুঃবদি মৈঠে অহলদি  
 চহি ১০০ গী ওকয়া ওক্কা পুন্মিঃদবনি । চহি ৪০ গী মঃতুঃদা  
 চাক-য়াম চংগী করিঃগা অঃগা মঃম লৈতে । মৈঠে অহল-লমনিদি  
 চহি অঃদা থা খুদিংগী ভাঃয়াগী মথেনা হেয়া হেয়া চালিনবদগী  
 প্রঃলং খুঃদগা লিভাঃর নাদবা, কিঙনি লোত্রবা য়াওদে । অহুনা

চহি ১০০ পুন্নিবা উমে। উৎসব য়াৰিবমৰৈ খাদোৰুপীযু। নাৰা ১৩৩ঃ  
হকচাঃ ফৰগী মক্ৰদি চাবনা লৈ। চাবনা যৌ লি, চাবনা যৌ হিংটে।

ঐখোয়না চাৰিবা চিহ্নাক অহুনা ঐখোয় অসি ওইবিবনি।

লা চ'রগা যু থকুগা হাংনা কুনগল্লি। মনা মলিং হৈ চাবগা  
'তপটে, শুটে ল'গল্লি। অতপুত্ৰা মোৰে'ক চাবগা মরী-মতঃ  
দংহ'ল। (কেহেনৌ হ'য়বা মে'রে'ক, হ'তবা হু 'অত প্ৰসিএক

এসিএক ম'ল মক্ৰ কলি) মরী ফংহল্লি। যু ৩২গা লিভ'র  
শো'কহল্লি। পু'কযু ৭৮৩০ এ'বেদি৩'৮' কিড'লি ন'দবা ২ হ'ওদে।

চো'টে নল্লগ মে হদা চ'রগা চি' মন চ'ল্লি ল'য়না ল'কই।

উচিদা, খেবদা ১০০ হে বদা চাবনা ল'য়না শো'কহল্লি, চাবনা অন'০  
ফহল্লি। 'অত ওইবিবদি মৌওইবনা চ'বিব চিহ্নাক মৌ অতগী

নো'০ পেননা পু'চিহ্নগ'ল্লি হ'য়বদি মা'ম চ'না উ'লকলি।

অত'০ অত নবা অমনা ফিন'ক অমপুত্ৰা চিহ্নাক ৩০০ অমনা অনাবা  
অমা ফহল্লি হ'য়ব অসি লৈ'০। নেচবনা বক শো'মল্লু লৈ'০।

ময়'০ ক লগ, ০০০ পেয়ব চা'ল্লিঅবা ল'ল্লি। নে হু'ল্লি চ'০

খরা হেনবা ০০০। ০০০ অমনা ফিন'ক চা'ল্লিঅবা ল'ল্লি।  
পু'ম চি'মিনগী ৩'লি। চনম অসি ২০০ ১ ন'০ শো'কহল্লি ৩০০

লৈ'০। ডে. জে. হেবল, কে'ড লিভ'র ওইল্লি। হ'য় মে'ল্লি  
অসি হাং চিকপা ফৈ হ'য়বদি অল'ক লি হ'তব ৩২ হ'ত'০ হ'ওই

হ'য়বনি। অনাবা অমগী চিহ্নাক অমা লৈ বন'০ লাল্লি।

কুমলায়না পু'মমক্ৰ, ১০০ ম'তক হেনবদা কমলা, ১৩০ শীজিল্লগা

৮ খে'দোৰুখা হেৰি। চা'ক চা'গদা চাহুনা লৈবদি চন'০, প্ৰে'টিন

হেনমল্যে। বনা-মশিং হৈদা চাৰুনা মুমিং চ'ং লৈথোকপা কঠৈ।

ঔলিংনা চিঙাকুগী হেনা হিংবদা চঙই। চাক চাচনা খা ১  
হিংবা চঙই। ঔলিং বক্তুৰদি চয়োল বরদগী হোঃ হিংবা চ'ংদে।  
হকচাং অসিগী অকুদগী ১ দি ঔলিংনি। ঔলিং অসিনা ফা-হোদি  
পুম্মক চুমশিন্দুনা মৌঙইবনা হিংবা চঙিবনি। চিঙাকলোমদা  
বাবনা হেনা চাশিনবদগী, ঔলিংগী বাকমদা বাবনা বাবনা থক  
পদগীনি। ঔলিং অসি থকচিহগা চমাং ওইনা, ঔলিং ওইনা  
অমাংবরোমদা যন্ত-হোদি পুম্মকা লোয়ননা পুথোকখি। ঔলিং  
খিংতা বক্তুৰদি যন্ত-হোদি পুথোকনা হকচাং মমুন্দা লৈবা ভাবনি।  
অচুগা উনশ'রোমদা মনিল লৌথোরকপসিনমু হকচাংগী অচুং  
অশা অসি চাং বজনা থ'বা চঙই। ঔলিং নৌংবিজনা বক্তুগা  
নিতিগী শ'জেরা চমাং বজনা বাহনবা চঙইবদি মৌ অচু মশা  
লুঙাইনা লৈ। নোংমদা ঔলিং গাংস ২/৮ থকনি।

চাক লামবগা ঔলিং বৌরাংবা ম'গদে। অচুনা হোঙাম  
ঔলিং বক্তুনা বৌরাংবা কহনগদবনি। চাকমু ল'বা ঔলিংমু  
বৌরাংলবদি ঔলিং হামা বক্তুনা বৌরাংবা কহনগনি। বরমদি  
বৌরাংলঙইবদো ভুতবগী বস বোরকুবা মৌ বাংলে ভাকপনি।  
হামা ঔলিং থকদবনি। চাক চারিঠৈদা ঔলিং থকমু। থকে হামবদি  
চিন্দা পোং অমতা লৈতনা য়োংশিলগা ঔলিং থবা চুপউ।  
চিন্দা চাক চখোং অমা লৈরিঠৈদা চংকমু। চংনা চংনা লেপা  
ঔলিং থকমু। চমাং হামা লৌরিঠৈ হামা ঔংবা ঔলিং থকমু।

## হকচাং করিয়া বোয়-পেদ্রহস্তি ?

খুজিল, যিং, শয়, যা, লক্ক মরী, থোপ পুয়মক অসি হোঙান-  
হোঙানবা পোংলক ওইনা উবনা হোঙানবা পোংলক অময়মা  
ল'বনি থলি । অওইনদি যথোয় অসি হকচাংগী থাইদগী কীকপা  
লক্কক সেল হায়বা অচুতনা ল'বনি, ল'বা হ'ক্কনি । কেমিকেল  
এলিমেন্ট অসি ৮০ থক কেমিস্ত্রি লৈ । জীবা প'নবগী থরাই  
হিংনবগী চটইবনা ইলিমেন্ট ২০ লৈ । অসিগুণ চটকম থোংলপা  
এলিমেন্ট অমা ব'ংপদা থরাই হিংনা লৈবা তমদে ।

### হকচাং লৈবা কেমিকেল এলিমেন্ট

চ'হনা		চ'হনা	
১। ওক্সিজেন	৬১.০০	৮। সলফ'র	১২.৫
২। কার্বন	১৮.০০	৯। ক্রোমিয়াম	১৩.৯
৩। হাইড্রোজেন	১০.০০	১০। সোডিয়াম	১১.৫
৪। নাইট্রোজেন	৯.০০	১১। ম্যাগনেসিয়াম	১০.৫
৫। ক্যালসিয়াম	২.০০	১২। অর্থাৎ	১০.৮
৬। ক্যালকোরাস	১.০০	১৩। আইওডিন	১০.০০
৭। পোটাসিয়াম	০.৫		

অসি নতুবা কোপার, ক্রোমাইন্, সিলিকোন্স ফংই । অহুগা  
এলুমিনিয়াম, মেনগানিজ, ক্রোমাইন্, অ'সমিক জিঙ্ক অসি  
লৈবরা অহুগা যথোয়না থবক হৌবরা হায়বসি চাননা, চপ-চানা

খণ্ডিত। অহুগা কেমিকেল এলিমেন্ট ১৩ দি ভেশংনক হকচাংদা  
থবক তোই হায়বা নিংখিনা খণ্ডনয়ে। অহুগা কনাগুখনা  
সেলিফোনগা ফ্লোৱীনগা অনি অসি হাপচিষ্টি। অহুবু চিচ্চাকী  
অয়াহা যাওই, হকচাংদদি যাওবা উদে। কঙ-হৌদিমোমদা  
যাওবনি। অহুগুয়া এলুমিনিয়ামুই হায়। ব্রোমাইন, আৰ্শনিক  
ভিক, কোপারস্থ আইওদিনগুয়া থবাই হিংবদা থব থিকং চঙই।  
হেলবদি মাঙনবা মশকি। মিসিগা সনাহিদাকস্থ হুনি। হিদাক  
ওইনদি শীজিগৈ। অহুগা চিচ্চাকী এলিমেন্টনি হায়নদি লোনদে।  
১৩ অসি নস্তবা অইত অসি বাত্ৰা যামদনা হকচাংদা ফংই।

শয়া হায়বদা হকচাংগী মখলু মগা অয়াহা ম'ম ম'মদবা,  
লম, যা, থোপ, খুজিল অসি হ'য়ৱিবা এলিমেন্ট অসি ১২  
দগী হেনবা কয়না অথোই-অহেন নাইনা তিহুৱগা অ'ব  
গাভনি।

হিদাকী সাইল অসিনা চিচ্চাকী সাইল অসিবু বৌওটে-  
বিজে। অহুবু দাইবেটিজগুয়া ল'য়নাদদি দাইটকী ম'মদস্থ  
লৌখণি। অহুগুয়া ভিটামিন, শোন্টকী ম'মদা থল্লকপদা  
চিচ্চাকী য়েংদবা যাদবনি।

অহুগা থবাই হিংবদা চঙটেবা পোংলক হাপদা হকচাং  
কনা থয়া গমদে। পুখং কংদনা লৈবা ভাৱগনা থবাই হিংবা  
বাদে। ম'ম অসিনা ঐবোহুমা চাবদা ক'য়াকু চেকশিনক  
থোকপা, হাপগা হকচাং শোকপা, হেলগস্থ হকচাং শোকপা,  
পুখং কংদগনা থবাই নাঙবা ভাবনি। অহুনা বৌজিকী

বৃদ্ধতা অৱস্থাপন্ন লোকৰা কৰা (deficiency disease) লৈ।  
মহোলাসনগী চিকিৎসাৰ অসি ৫ খোকাৰা হৈছেকই। টেমিং, প্রোটিন,  
কাৰ্বোহাইড্রেট, ফেট, এস (উৎ)। টেমিংনা টেমিংনি। টেমিংনী  
মহাৰুদা হৈছেকইনা কামদে।

ক'ৰ্কো হাইড্ৰেট—চনাং ৰাওবা পোৎ অসি প্ৰথমকপু  
ক'ৰ্কোহাইড্ৰেট হাইড্ৰেট ৫৬৬৬। চনাং অসি ভূমলগা চিনি  
ওলি। চনাংগা চিনিগসি হকচাংদা হৈলা পীনৰাংগী মৰুতা মলক  
নাইবা চিকিৎসা।

ফেট—মহাওগী লক অসিনা অমুক হেৰা ভাৰিলা  
লৈবৰাংগী মলক ওইবা চিকিৎসা। মহাও পাউণ্ড অমলা চনাং  
মলগা চিনি পাউণ্ড অমলা চাং হেৰাৰুদা মলগী ৫৬৬৬  
হৈলা পীবদা ৫৬ হেৰা পী।

এস উৎ—চাবিবা চিকিৎসা অসি ভূমলগা ৰুদা লেহহৌই।  
মহাও এস মলগা মিনৰেল সোণ্টনি ৫৬৬৬। অসিগুদা মিন-  
ৰেল অসিনা লক, ৰা-মচিংবা লাবনি হাইবৰি। অহা মিনৰেলগী  
ৰাকৰ খোলাৰিহে। নৈনবিবলু হাইলি।

প্ৰোটিন—নাইট্ৰোজেন হাইবৰা এলিমেন্ট অহা ৰাওবা পোৎ  
কৰাগী মমিংনি। কাৰ্বোহাইড্ৰেট অমলুং ফেটনা ওলিভেন,  
কাৰ্বোহাইড্ৰেট হাইবৰা পোৎনি। মখোৱসিনা হকচাং  
মলুংদা চাকথেকপা হাইবৰি ওলিহাইজ ভৌবনি। প্ৰোটিনলু  
অসিগুদা পোৎচক অসিনু ৰাওই। অহা চাকথেকপলু হাই।

অহুগা নাইত্ৰোজেনি চাকথেকপা যাদে । জুংলিতা যাওরিবা  
নাইত্ৰোজেন, হকচাংদা লৈরিবা নাইত্ৰোজেন চাকথেকপা যাদে ।  
শীজিৰিব' লোইবুগা কিডনিরোমদা ইউরিয়া ওইনা যান্না, অহুগা  
ইউরিক এসিদ ওইনা, ক্লিরাটিনাইন অমলুং অহুগা কেমিকেল  
কম্পাউণ্ড ওইনা থরা থে'রকই । নাইত্ৰোজেনগা অহু চিঙাক  
যান্না অসি মহাকী ভোঙানবা মওংদা হকচাংদগী থে'রকপা  
অসিদগী নন্তে । নাইত্ৰোজেন যাওরিবা পোৎশকশিং অসিনা  
হকচাং অসিমক শ'বনি । অহুনা প্রোটিন কোবনি । অহুগা  
হকচাংগী ভোং অমলুং ইল্লি পুয়মক, হকচাংদা শী' পৈশিনব  
গুনা পৈশিল্লিবা মহাও নন্তনা, মসিনা শ'বনি শ'ক কাওবা  
প্রোটিন অমলুং মিনৱেল য়াওই ।

কেলো'রি :— হা'ববিব' প্রোটিন, ক'ৰ্বে'হ'ইড্রেট, ফেট  
অসিগী মৈশ'গী চাং অসি ওয়নবা কেলো'রি পুথোকপদগী এলিমেন্ট  
অসি মচা থাইন; পুথোকপা ভুমখি । মরমদি মৈশা পীবগী  
চাং অসি পোৎশক অহম অসিদা ওয়িদাইজ ভোরগা পুথোকপা  
ভুমই । মী অমনা কেলো'রি কয়গী চিঙাক চাগদগে হা'ববসি  
লেপনবদা অকনবা ওইনা হোংনরী । প্রোকেসাৰ বাটৰ'টারনা  
পীবদি :—

	প্রোটিন গ্ৰাম	কেলো:
ব'ব' কৰা মসলনা নোহা মীনা	১৫০	৪১৫০
খ'বদং মসলনা নোহা মীনা	১৩৫	৩৪০০



	প্রোটিন গ্রাম	কেলো:
অমলুং মী, অনোয়া মূপীনা	১০০	২৭০০
মসলগী লাংজেল হোদৰা নিপা,	}	২৪৫০
০২৯ খৰা মূপী		

মেটাড' অসি বেবদগী মূপা অমলুং কু'সিকিকেসনা লালুনা  
কেলো'রি ৫০০ দগী ১০০০ হেনা চা'শি'নি। মূপীনা ২০০/৩০০  
হেনা হেনা চা'শিননা কামেন কেমেলা—মীওইনা পো'কপা উট  
ওন্দুনা ল'মনা কৰা পো'কই মিনে'বল অসিসু ম'ম্মা নৌংখিনা  
মটনা দরক'র ওটে। ল'কা, বা' ল'ব'বিবা পো'ল'কসি ম'ম্মা মূপা  
নৈনরক'নি।

ক'ল'কাইডেটে (চিনি, চনাং):—লৈব'ক মচা ত'ব'বা মূগতা  
পো'কবা ঐখো'মনি। ম'ম্মা ম'ম্মা হ'ম্মা লৈব'জিন-খোংচিনবা  
চি'ক'ক চাবা ত'ব'না উল অসি চাক লামদগী শো'ক'নবা কজগে  
হ'ম্ম'ব'বি চা'ল'কপা গ'ম্ম'ন লৈত'বা ম'দ'ব'নি। ম'ম্ম'না ঐ ঐগী  
ম'ম্ম' ম'ম্ম'গী নো'ম্ম'-প'দ'ব'গী খো'ক'পা ম'ম্ম'গীবা কনবা ম'ম্ম'গি।

হোজিকী মৌ'বো'লা ম'ক ওইনা চা'ব'বিবা কা'কো'হাইড্রেটনি,  
অ'ব'দি কা'কো'ন অমলুং ঐখি' হ'ম্ম'নি।

ঐখি' হা'ব'বিবা  $H_2C=$  হাইড্রোজেন এটো'ম ২ ওক্সিজেন  
এটো'ম ১ নি। ঐখি' মৌ'লিকুল ৩ লৌ'ব'বিবা  $H_{12}O_6$ , মসিচা  
কা'কো'ন এটো'ম ৬ হা'প'চি'ল'গা  $C_6H_{12}O_6$ । ঐখো'মনা নিতিগী  
চা'ব'বিবা কা'কো'হাইড্রেটকী ফো'মু'লা অহ'নি। প্লাটকী ম'ম্মা অমলুং  
মীওইবগী ঐখি' লৈ'বিবা চিনিগী ফো'মু'লা মসিগা অম'ক'নি।  
কি'জিওলোজিক'চি'না মসি'ব' ব'ড' ম'ম্ম'গ'নি হ'ম্ম'না হা'ম্ম'। অহ'বু

মসিগুহা চিনি অসি ওহিদাইজ থোবা ওমদ্রবদি দাইবেটিস  
থোবা মীদি অহেনবা শক্ক অসি চিনি ওইনা যুংলোমদা লাকই।

মুখোজ অসি পান্থীগী অশংবা সেলদা মুংলাগী ইনজিনা  
শেম্বনি। মুংলা অসিনা ইনজিগী থোকাম ওইরবসু, করিগুহা  
শোংলক অমতা মুংলাদদি য'ওদে। মুখোজগী লৈজারবা  
পোংলক্তি কার্বোন-ডাইওক্সাইড অমসুং ট্রাংশিনি।

মসি শেম্বইবা অসিগী কেমিকেল ইকুয়েন্সিদি :—



পান্থীনা মুংলাগী কার্বোন-ডাই ওক্সাইডকী অমসুং ট্রাংশিনগী  
শেম্বনি অহুগা মুংলাং ১। অশংবা মুংলাং ওইনা ওংদে'রকপনি।  
পান্থীনা শেম্বিবা চিনি অসি জীব অমনা চ'ত্রগ, মহ'কী ওংদে'রকপনি  
কংবা ওক্সিজেনা ম'গী মসলদা চ'কথেকবদি মসিগী বে'ত্রচং অসি  
পুমওন ওগরি, কেমিকেল ইকুয়েন্সি অত্র  $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6 + 6\text{O}_2 = 6\text{H}_2\text{O} + 6\text{CO}_2$ ।

মুংলাগী ইনজি অহু অমসুং কংবে অহুগা চিনিদা ই'জিননা  
থমলে, অহুগা মনিলদা চিনিদগী ইনজি অত্র মসল অহুদা মৈল।  
পীরবা নত্রগা থবক শুনবগীদমক থ'দ'রকই। অহু অসিনা ম'হুবা  
কোবা অমতা লৈজবনি। লৈবাক্তগী ট্রাংশি ওইনা পান্থীনা চুপ-  
শিনথিবহু মহু চারিবা জীব অহুগী স্বর হোনবদা (ট্রাংশি অহু)  
যাওরকুন। মুংলাগী ট্রাংশি। অহুদগী ট্রাংশি অহুনা নোং হাবদা  
যাওরকুন (মনা-মশিং) পান্থীদা হায়া গা। জীবনা হোংলেক্তিবা  
কার্বোন-ডাইওক্সাইড অসি পান্থীনা অমুক লৈজিগি, অহুগা

পান্থীনা পীথোরকইবা ওহিজেন অহনা জীবদা কান্নবা পী।  
 জীবনী ফও হোদি হুন্দোরকইবা পুন্নমক পান্থীগী চিঞ্জাক্তি।  
 পান্থীগী ফও-হোদি হুন্দোরকপা পুন্নমক জীবগী চিঞ্জাক্তি। নেচরগী  
 থল অসি অসুফ ফজনা থমই। পান্থিৎ চউদবা মিংশেলগী য়ুম  
 অমদা জীবগা পান্থীগা পান্থলদি চপ মাছনা থম্মবদি অমনা  
 অমগীদমক পান্থিৎ অসি শেংনা থম্মগনি। অহগা লৈবাক অহুদা  
 এলিমেন্ট অহোপ্পা কয়া ফজনা শেংহুনা থম্মবদি অমনা অমা ফজনা  
 থাক্তি। পান্থীগা জীবগা মৰী লৈননা থম্মই অসি হিংমিঠৈ হাঙ্গবগী  
 অৰৈবা (চক্ৰ ক লৈবা) খোঙচং অসি জীবগা পান্থীগা লৈরিবা  
 মৰে লৈগদবনি। অহুদা কিলেসোফরসিংগী মতা নুশিঙা কাকোনি-  
 ডাইওক্সাইড হাঙ্গলবদি পান্থী জীবসু চরা হেনুনা শিগনি।  
 জীবগা পান্থীগা লৈরিবমৰে লেইবা থম্মা নাইদবা হিংমিঠনবগী  
 কোয়না 'সুম চংপা' খেঙচং (হিংহুনা লৈবা), (cycle) শুম লৈগদবনি।  
 পান্থিকী কাকোনি-ডাইওক্সাইড অসিনা হেক লোইথিবা ভাববদি  
 পান্থী জীবসু চাদহনা শিমিগব' ত'ই। সমুদ্র অসি 'বোবাব'গী  
 জাংকী জীবনা থলি। মৰোয়না কাকোনি-ডাইওক্সাইড অসি  
 চলিদা হাঙ্গগা মল'দা হাঙ্গিগা সমুদ্র মৰাদা লুপথি। সমুদ্রদা  
 অসুয়া হুহনা পুথিথিবা অসিনা কেসিয়াম কাকোনেট  $\text{CaCO}_3$   
 শেমই। মসিদগা কোংগেং অমসুং থোইগুয়া শেমই। মসিযক্কা  
 কাকোনিগী পান্থা মাঙহনি। মহুনা কাকোনি চাউবা হিংবা থিথিক  
 অহুগী যুগ (carboniferous age) অহু পুথিবাদা লোমথিত্ৰা!  
 অহুনা কয়লা অমসুং থ'উ অসি অহুগুয়া যুগত মৰাং কাহুনা হৌবুয়া

পানীদগী ধোৱকপনি। মত্ৰ দুমজিনখিচুনা উসি খাউ ওইনা।  
কয়লা ওইনা লৌনরি।

পৃথিৱী অসি কাৰ্বোন-ডাইঅক্সাইড মৰে'ত'ৰকই। "গিন  
হাউসভা" কাৰ্বোন হেন্না মুংজিৎতা হ'পচিৱস। পানী খ'ৰা  
শুক ১/৩ হেন্না বুনা চাউখেলি। অত্ৰ পৃথিৱী অসিগী ম'  
খাকুনবা লৈহাও অমলু: মুংজিৎতা কাৰ্বোন অসি চহী মিলিয়ন  
মিলিয়ন বাকদবা লৈত্ৰি হ'বনা 'ডাইক্সন' হ'বরি।

চুয়গী চিনি মুকোজদগী পানীগী জগৎ অসিদা কাৰ্বোন-  
ডাইক্সেড জাৎ পুয়মক শেমইবনি। ম'ৰে'ত'ৰ পুয়মক অসি শ্ৰে'  
পোৱসন চানা এলিমেণ্ট অত্ৰমক অত্ৰম হাটে। সিম্পল মুগ'ৰ  
হাৱবদি কাৰ্বোন এটোম ৬ কা ঔজিঃ এটোম ৬ কী কোমুল'দ  
চিনি বান্ধা লৈ। মুকাস, ক্ৰুকভোস, গেলেকভোস অত্ৰম অসি  
এখোৱবু নোৱ-পেলহিৱি' চিনিনি। ক্ৰুকভোস অসি হৈদ  
লৈ। অত্ৰগা থোইহীদনা মুকোজকা লোৱননা লৈ। লেকভোস  
হাৱবদি শজোমগী চিনিদগী গেলেকভোজ শেমই।

বৈগী বৈৱী অসি চিনিগী সোণুসন্ধ্যা ভালহনবদা পৈথৈ।  
মুকোজনা য়েংলোমদা পৈথৈ অচুনা ডেকভোজ য়েংনা চাৰা  
কৌই। ক্ৰুকভোসনা ওইৰোমদা পৈথৈ অচুনা লেভুনোজ ওইনা  
চাৰা কৌই।

অসিগুহা খেৱবা অসিনা হকচাংদা খোইদোকপা চিঙাকী  
ওইনা খেৱবা লৈতে। কৱিগুহা মওদা পোংশক হোংদনা তুয়গী  
খবক ওইনা জোদনা খোইৱীজগী জৈদা জৈলিঃ অমলু: থুৰগুৱা

চৰাি । অমসুং কিয়াকলোমদা পুৰণা গ্ৰাইকোজন ওহে'জুনা  
 থযগ্ৰে । যমৈদা গ্ৰুকোস বা'য়া উদা দৰকাৰ ওটৈবৰা মতমদা  
 গ্ৰাইকোজন অমসুং গ্ৰুকোস লেবই । অমসুং গ্ৰুকোস, ক্ৰুকোস,  
 গেলেকটোস অমসুং অসি লিভৰ যৌগবদি গ্ৰুকোস ডাক্তা ওইনা  
 ওহো'জুনা থো'বকটে । হ'বদি থুং ওইনা চাৰা চিনিহু য়েংনা চাবসমু  
 চিনিগী চিনি অমসুং ওইবলুহনি । কেমিকেল লেব'ৰিটোৰীগী  
 মসুংদা লিভৰ হ'বৰা ইলি অসি অমসুংনি । মতমদা Liver—  
 That which lives that which makes to live: হিংকৰিবা  
 নজুগা হিংহৰিবা হা'বৰা হ'ই । চু'টগী লে'ব থব'টে পু'ব' ইলিনি ।

চু'টগী লে'ব চিনিগা অমসুং লেব'ৰ টেন'ড' ওইন  
 লে'ব'দি গ্ৰুকোসদি অমসুং ও হে'ব'গী অমসুং মসুংই ।  
 মসিচগী চু'টগী চিনি অমসুংদা লীজিগৰা প'মইবনি । গ্ৰুকোস  
 লীজিগৰা প'মসুং । মসি ল'জি । হকচাং কহনবা নে'ব'পেল-  
 হনবদি গ্ৰুকোসনা হেলি । লীজিগৰা তহীযু । ক্ৰুকোস হ'ব-  
 বনি লেভুলোজ অসিদি চিনি অমসুংদগী হেলি থু'বই । অ'ম-  
 'ৰিকাদদি মসুং অমসুং জেকসালেম আ'টো'জগী লেভুলোজ  
 লেব'গা গ্ৰুকোসগা তিগৰগা চিনি অমসুংদগী মতম লিগৰা চাং  
 য়েংই । চু'টগী লে'ব চিনিসিদি ডবল চিনি দিস'কচেৰাইদ  
 (Disaccharide) কোই, মসুংজমু কোই । বিট অমসুং চু'টগী  
 লে'বনি । চিনি অমসুংদা অসিসু বা'য়া লীজিগৰনবা অমসুং  
 বিকটন ভৌমবদিগী অমসুং নৈনরকপনি । কিজিঙেলোজি  
 যোমদা য়েল'বদি শোক্তবনি হা'বদি যাদে । গ্ৰুকোস অসি

ইদা লৈবা চিনিনি। ঈদা হানজিন্নগা অহম শীজিন্নথোকহৈ।  
অহুনা চুগী চিনি অসিদি ইনজেন্নন ভৌববদি ঈদা লৈয়ু যাদে।  
যুঃ ওইনা তাংহোরকহৈ, কত্ত-হোদি ওইনা থোরকহৈ। চুগী চিনি  
অহোবা অসিনা চিঞাকুয়া শীজিন্নথোকে হায়বদি 'ইনভাঃসন'  
ভোবা থোঙচং অমদা চতুনা তুমৰিগদবনি। মসিগী থোঙ  
চং অসিদা ঈলিঃগী মোলিকুল অসি তিনশিনৰি। চিনি  
অভৌবগী মোলিকুল ডবলনা অচয়া চিনিগী মোলিকুল অনি  
ওয়ে। অমনা মূকোসগা লেভুলোজগা হায়বদি হৈদগী কংবা  
চিনি অহুমকী কিতমদা ০ ৩-দেংঃনবা চিনিনি। চুগী চিনি  
অসিবু ওলহল্লিবা অসি এসিদ লৈবদগী ওইবনি। পুতী হাট্টেহে  
ক্ৰোৱিদ এসিদ অসি অহুগুয়া মখলগী থবক পুটে। অহুম মহী  
ওইববদু চুগী চিনি অসিদি পুত্ৰা তুমদে, থে'ইদীল্লা 'ঠে'ভব-  
হেভ' কোবা এনভাঃইম অমনা তুমহনবনি। চিনি অসি হা'ভা  
চালিল্লবদি মঃ অসিদা লাকহৈ।

অমনা কৰিগুয়া মঃদা ইঃহাং হোংদনা ঈদগী কিতনি-  
বোমদা থোরকহৈ। থরনা চাকখাউদা কামেৰু থোইনা লৈ,  
পুক সুংগাইহে, নাং, তুমদবা পোকহৈ। অহুনা চিনি হায়া  
চাৰগা 'গেদ্রাইটিল' তোই হায়নৰিবা অহুনি। অঃঃগা চিনি-  
দি মূকোস অমলুং হৈ অহুগী চিনি অহুগা থোইহিদি থক  
ভৌদে। থোইহিসু চুগী চিনিনি; অহুবু হাঃননা ইনভাঃস  
ভৌববনি। হায়া তুমববনি হায়বা হাই। হৈভাল, জ'ম, জেলি  
কয়া হৈ অজিনবদগী থেবজিন্নৌবসিদি ইনভাঃসনগী থোঙচত্ৰা  
চংবনি।

লেকটোস অমলুং মেলটোস অনি অসিনা চুগী চিনিদগী হেন্ৰা কবা কিজিওলোজিকেল স্ফুগ'ৱনি। তুহা ওমদ্রবা শোভ্ৰবা পুৰ, বোইবীন্দা লায়না তুহা ওমট। অঙাংদা মথোয় অসি নীজবিয়ু। চিনি অঙোবা ঝাৱিবমথৈ থাদোকপা তহীমু। লেকটোস অসি লজোমদগী থোকপনি। মসিদি মেলটোসদগী হেন্ৰা মিনৱেল অমলুং নে'য়-পেয়বা, হকচাং ফনবদা চহবা পোংচঙগা তিহনা লৈবা হ'ই। অনিসি হকচাংগীদমক্তি হাইদগী কবা চিনিনি। অহুগা লেকটোসদি বোইবীন্দা "লেকটিক এসিড-বেক্টেৰীয়া" পোকহন্দুনা পথ পুমথহনবগী বেক্টে'ৱিয়া পোকহনবা থিংই। অহুনা লজোম ও'ক্কা থকপা অসিনা ক'ৱিববসি কাৰোহাইভেট অহোংগা অমা হ'ওমন 'লেকটোসত' দা থহুনা হাইদগী হুদং'চাবা কংবনি। তুহা মকমদা লেকটোসনা গ্ৰুকোস অমলুং গেলিকটোসকা হ'ইফুদা থেয়বা, ১গা ১গা মদ্রবা লুক অনি অসি ওলগা মইমদা কিৰ'কনা ফুকটোসনা ওনথিবন্তম গ্ৰুকোস ওলহরি।

অহুনা কাৰোহাইভেটতি অহাৰা চিনিদগী কংবচতি চনাংদগী কংবনা হেজি। চনাং অসি পোলিসেক'ৱাইদ কেটে। মসিগী মোলিকুল অমা টেলিং মোলিকুল কয়'গা মাৱে। চনাংগী কমিকেল কম্প'জিসনদি ( $C_6H_{10}O_6$ ,  $X = X(-\text{exact number unknown thought to be about } 200)$ )

চনাং অসিদি জেলিংদা চুপলিন্দে (water soluble) পান্ধী পুমথক্কা চিনি পুমথক অসি চনাং ওলুনা লীহুনা থমই। কুহ অমদগী মথংগী কুমগীদমক ওইনা চনাং অসি মইহ-বহোদা

ଲୀହୁନା ସାହା ଲେବା ଉରିବା ଅସିନି । ହସାହିଥରାକ ଅସି ନୋରିଡ଼େନା  
 ଚିନି ଖାଉନି । ଯନା ଚାନ୍ଦା ସାହନା ହୁସି । ସଜ୍ଜଳ ଓନସ୍ରବନି ଚନା  
 ଖାଉନି । ଲେହୁନା ଡାବା ସଜ୍ଜ, ଆଲୁ ଅସିନ୍ଧୁ ଚନା ଖାଉନି,  
 ସଜ୍ଜଣୀ ବସକ ଓହେନା ସଜ୍ଜ ଅହୁନା ମାହୀ ଅସିନୀ ବସକ ହୋଇ ।  
 ନେଚରନା ଅସିନ୍ଧୁ ଚିତ୍ତାକ ଅସି ଅସୁକ ପାହଲୁହବା ସତସନା ଚନା  
 ହୁସା ହୁସା 'ଏନଜା'ହେ' ଅସୁକ ହୁସା ସହେ'ନ ଥେ'ହବା ସଜ୍ଜ ନଜ୍ଜା  
 ସଜ୍ଜନା ଲେସଲକି । ଅହୁନା ସଜ୍ଜା ଅଲୁହା ଚିନିନା ଓହୋକି ଅହୁନା  
 ଥୋରୁକିବା ସହେ'ନ ଅହୁନୀ ଚିତ୍ତାକ ଓହେନା ଲୀହୁନା ଚ'ଓସେ'ହଜି  
 ଚନା ଅସି ଟ୍ରାଜି'ନା ପୁସଓନ ଓନସିନସନା ହେ'ଡ଼େ ଲ'ହେନା ମଧ୍ୟ-  
 ପୁସସନେ । ସସିସୁ ଲୀହୁନା ବସିବା ମାହୀନୀ ଚକ୍ରକ ଅହ ଅଟେ  
 ମାହୀନୀହୁସା ହେ'ଡ଼େ ଲ'ହେନା ମଧ୍ୟସନେ । ଅହୁନା ସି'ଓହେ'ବନା ଚିତ୍ତାକ  
 ଓହେନା ଲୀଜିହେ । ସହେ'ସହେ' ଚ'ଡ଼ି ଚୁଟା କ'ବା ସଜ୍ଜା ଯନା ସଜ୍ଜ-  
 ସବାଂକାସବା ସକସନା ହୁସ ଅସନୀ ଓହେନା ସଜ୍ଜ ଅହବା ଓହେ-  
 ଲୀନସନେ । ଅହୁସୁ ଲହକ ଓହେନା ନେ' ଚୁଟବା ଟ୍ରା'ସନସନୀ ଚ'ଡ଼ି ଚୁଟା  
 ଚିତ୍ତାକ ହୁସ ଥୋକହନବା ବାଜବା ସାହମ, ସଜ୍ଜଣୀସଜ୍ଜ ଲୀବା ବାଟ  
 ଲୀସିବା ମୋ'କୀ ସହେ'ନା ଚନା ବାଓବା ସହେ'ସହେ' ଟ୍ରା'ସନସନେ ।  
 ଅହୁନୀ ଆଲୁହୁସା ଚନା ବାଓବା ସଜ୍ଜ ଅସି ହୁସ ଅସ' ଲା'କିସିବା  
 କ'ଓବା ବହା ସାବନା ସା'ଓଲିଜକି । ସହେ'ସହେ' ଚ'ଡ଼ି କ'ବା ଲେବନା  
 ବହା କୁଟନା ବହା ସାହେ । ଆଲୁସି ଚେ'ସନା ହୁସ ଅସନୀ ହେବା  
 ବହା ସାହେ । ଅଲୁସା ଚା'ଓସେ'ନା ଲେବାକ ସଜ୍ଜା କ'ବା ସି'ଓହେ'ବନୀ  
 ଚିତ୍ତାକୀ ସହେ'ନା ସହେ'ସହେ'ନା ସଜ୍ଜ ଓହେବା ମେ'ସେ'କ ଓହେ । ସସିସକ  
 ସହେ'ସହେ'ସଜ୍ଜା ହୋଜିକୀ ହୁସନା ସହେ' ଓହେ'ନା ଲାବା ଲେବାକା ସି'ଓ



[illegible][illegible]

যহাওগী শকক অহনা গ্লিসারিন ওনত্রে । অহুগা গ্লিসারিন ওনবা  
আলকালি অসি খোইবীন্দগী খোরকপা বসনা পীবনি । গ্লিসারিন  
অম্ল্যং সাবন অনি অসি ভিন্নবা যাবা ডাক্তনি (soluble) ।  
খোইবীন্দগী হাল বোরকুনা শযহুদনা ঈ ভাৰবা চেলকপদা অম্লক  
ভিন্নহুনা যহাও অম্লক ওলৈ । জীন্দগী ভাওহুনা লৈবে .  
অহুদগী জেচেনা, শজোয়দা যহাও যাবক ভাউবকুয়, যহাও যকুপ  
ওইনা হাউলিনবি (globules) যহাওদি যানলিনবা যাদে  
(not solubles) । যতম থকা সাবন ওটেন লৈনবা শেষজিন-  
বদা শীতিগুরুবা আলকালিহ খাদোবক্রে থকক অম্লক ইয়া  
চেলবা উমলে । যহাও পুত্ৰমক অসি গ্লিসারিন অম্ল্যং ফেটি  
এসিড ডাক্তনি শহুগী খোরকপা যহাও অহুগা যন' মলিনগী  
খোরকপা যহাও অসি ফেমিকেল ফেটি কদগী ভিন্নবনি

সহ'ম প'উ (Lard) এককী খ'উ অসি যহাও ক'ম অহনি ।  
যহীনা অমা, অতোপ্পা, অমনা যপ' (Solid) - িন্নহুনা লেবনি ।  
শহুগী তপ্পা কয়হুগীযদি যহাওযহুগী খ'উ থবনী অনৈব' যতুম  
অমা কায়কনি । নোং-পেয়বগী যকযদা যহাও পুত্ৰমক ইয়ান  
যাইলৈ । অহুনা নৈনকবগী ক'য়বা লৈলৈ । সোমো'কপা কয়  
ভিনবগী অহুগা অম্ল্যং যৈশাগী পোটেট ক'য়বা কংইবা অহুনি ।

"গ্লিচলিন" হাভা শহুগীযদি সোমো'ক্রে, কয়ি খোইকুত্ৰা  
চোই । কগী যৈশাদা যহী লাওখোক্তে । "ওলিন" দি কগী  
যৈশাদা যহী ওলি ।

“বটবিন” অসি হেতা শোদোকই । মাথোলা দাওই  
 অউ কেটতা দাওদবনা নহই । চাৰা দাৰা মহাওগী দাকদা  
 ইয়াই লাইনা শোদোকনবা মহাওদগী শোদোকপদা মৈশা হেন-  
 পংনা চহবা মহাওনা কান্ধা হেলি । অহুনা মৈশা শোদোক-  
 পগী পোইকট অসি হাইগংহলবা লাক্কাবকই । মসিদগী হাইজো-  
 জেনেসন কোবা ষোঙচং অবা চুয়গী খাউ অসি কম্জিহলুনা  
 মৈশা দায়া চহচবদি শোদোকপা দায়া মওদা শেখই । লপিং  
 মক নক্সা বাদায় খাউ অসি সরায খাউ (Lard) পা দায়া  
 শেখজিদি । লাগী মহাও অসি খাউদা দানশিল্পগা সরায খাউগা  
 শোদোকপদা দানহলগা শেখা দাওই । খাউ অহু হাইজো-  
 জেনেসন হৌহুনা কমজিহলবা কেট অহু শোদোকহলবদা সরায  
 খাউগা দায়া চহহলে । অহুনা হৌজিকী কেটপিং অসি  
 শেখনি । অসিওদা খাউবু হাইজোজেনেসন হৌবদি দাওনবদি  
 বক ওইদে । দানশিল্পগী কতবা অহু ষোঙে । হাইজোজেন  
 ষ্টোম হেমা ষোলিকালদা হাপচিলুনা খাউবু মওং মলক  
 ওগোকপনি । মতাং অসিগাইদা শোদোকপদা দাৰা মহাওদি  
 কান্ধোন দায়া দাওই দায়া । কেটতি এসিদ অনি ষোকহলবদি  
 দায়াবদি উৎপদা মকম চহমনক্সগনি । দীগা দাখোনগা পাম্বনা  
 নহই । দাখোনগা লাউগী পাম্বনু দাওই । খাউদা পাবা দীক্ষ  
 দাওই । ওলিচ ওইলদনা ষোংবা দীক্ষ দাওই । লৈবাক হুয়াইগী  
 খাউ অবস্থঃ নুংহুয়াইগী খাউ দীক্ষিগা হৌবকই । দুবা খাউনু  
 দীক্ষিগি । খাউদা শোদোকপা ষোংবা মহাওদগী হেমা চুখবা

লাই; অচুনা কান্ধা হেরি। চুয়নী টেন্নেচরদা হেজা দৌ-  
দোকপা মহাও অসি ভিটামিন রাওবা রাওদবনী হাকম থককম  
থোকই। পাঙ্গনী অশাংবা মনানী ওইবা ভোংশাদনী থোকপা  
থাউ অসি ভিটামিন রাওই। শজোমদনী থোকপা মহাও,  
কিরাভনী থোকপা মহাও, হেরুম মমুং অসি ভিটামিন A অবস্থঃ  
D রাওই। সরাম্ থাউ অবস্থঃ অতোগা লেজোল ইতিকী  
ওইনা শেহা মহাও অসি ভিটামিন রাওদে। থাউ রায়া  
শীজিয়বা য়ীনী নক্সা জাতিগী মলম অসি মরেক কাই অচুগ  
উনশাম্ থাউ চেনবগুম উই।

ওকম্ লৈবাক হরাইদা পীজরবদি মশা থেংলি; অচুগ  
চাকুমদা পীজরগা করি। যীদম্ অমুয়া ভোংরাই হারনীংঠাই  
লৈভে। হকচাংদা কেট লৈবকিবসি করুয়া লৈবকপনো হার  
বসিমম্ থককম থোকই। কেট মহাও রায়া চাবগা নোয়-  
রকপা মশানা ভাবনি। অচুগা অতোগা চিজাক্তনী মহাও  
লৌশিম্বুনা নোয়বম্ রাওই। রায়া নোয়বা য়ীনা মরাং কংনবা  
মহাও থাউ লৌখোক্তবম্ অচুম নোয়বিবহু অষ্ট পোক্তনী  
লৌবনি

শল অবস্থঃ ওকতা মহাও মুকনী পীজদনা থমদা অচুম  
নোয়থংলি। মাথোলম্ অচুম শল অচুগী শজোমদনী কংই।  
চারিবা প্রোটিঙ্কনী অচুম কেট লেয়ই।

শা-ভাদা চাবা জীব অনোয়বা করা লৈ। নোয়নীংদবা য়ীসি  
অহানবদা মহাওগী শক্ক থাদোকপা ভাবনি। মরবদি কেট

অসিচি চনাং, চিনিগী শক্ক ২৫ দি নোয়বা হেলহনবনি।

মনা-মসিংগী চাংদা পাউও অমা চাবদগী খাউ পাউও অমা চাবনা শক্ক ৪০/৫০ হেনা নোয়হরি। মহাও হাওমবসু চনাং চিনিনা হাং হাংনা মহাও অমসুং খাউ চাদবদগী জৰ্ম্মা হাংনা অকিবা কনা লালগী মহামদা হানখি। মহামদি মহাওগী শক্ক হাংপদগী নন্তে মহাও অসিদা ভিটামিন A অমসুং D হাওবিবা অসি চাবদা হাওমদি য়িং ন'বা, শক্ক ন'বা, অন'বা খিংবা ওয়গী প'জল মাংবা শোইদনা লাকই। অহুগা মহাও অসিগা লোইনবা পোংলক কয়ানু মহাও চাংবদি হকচাংদা কংহে।

খুংইগী মকদি খোংবা মহামদা খী খাউ হাওমবদি খোংইবা পোংলকু মহাও হাংলি। খীওইবনা চাবিবা চিঙাক অসি কেট ইয়াও হাওই। মহাও হাংনা চাবনি চুমদে হকচাংদা নোয়-পেনবদা অহুও চঙদে। অহুনা খৰা হুংবদি কৈ।

লুজীকেসন খ'উ :— মহাও অসি গাফীদা হাংলুয়া হক-চাংদা নালহনবদা অহুও চঙই। খোইবীদা চাবিবা পোংকী অবেখলিং হোল্হলি অমসুং নালহরি; অহুনা চিঙাক খুনা খুনা ভুংহুনা খুদক খুদকা লোম্মিলহল্হে। মহামদি সাবন ওয়গা ভেলিংগা ভিঙকৰগা নানবা হেল্হগিবনি। মহাও খাউ খৰা চাবসি খোঙহাং হানবদা হাংনা কানবা অমনি। খবক কয়া খুবা, খাংলবা খাংলেন ভোবা খীনা কেলোবি হাইগংনা চাববসু মাংবা হাদবদি লৈঙে। অহুগা অশোন-অনানি কেট চাববদি মহু ভুংলগা নোয়খংলুনা লৈ। চাক হাংলু চাবা ভাবকই। খোঙ হাংনা

স্বাক্ষৰা মিনৱেল ওইল নক্সা পাৱাকিন পীৱিবসি মনুগীদমক্ৰি।  
মৰোৱ অসি কেট নন্তে, তুমদবা পোংনি। চিঙাকী মন্তণ  
লৈভে। হকচাংলু শাগংহল্লে। অহুনা গাড়ীদা হাঙ্গা থাউলুচা  
ভুমদা চঙইবা ইল্লিদা চিঙাকী চংকদবা লহুদা থাউ পীবনি।  
নাল্লনবা অমলুং থোংননবা পীবনি।

মহাও অসি মৈশা পীনবা চিঙাক্ৰি হাৱ। ধুনমক মৈশা  
পীনবা শীভিন্নহোহুৱদি মডুংগী শীং ওইনা পৈলিল্লুনা লীহুনা  
বমই। অহিংবা সেল পুহুমক্ৰা কেট বহদি লৈ। ক'ব মদমগী  
মহাও অসি লৈৱিবনো হাৱবদি বঙনমে। অহুবু হ'চা কালবা  
পী হাৱবসিচি বঙনৈ। "লৈসিৱীন" হাৱবা মদী অমলুং থোপকী  
সেলদা মহাও জাং অসি স্বাওৱি। হসিদি কোসফরস, কাৰ্বোন,  
হাইড্ৰোজেন, ওক্সিজেন অসি হাওই। "কে'লেব্ৰোল" হাৱবা  
জাং অমলু লৈ। হসিগা মী লৈননা "এবগোস্বেৱোল" দা আলফা  
ডাইএলেট ৱে-না ডিটাৰ্মিন I) পোকহাৱি। অসিগুহা মহাও  
অমলুং মহাও মানবা পোংলক কচা থাউল্লে'বা মহোলাগী ওইবা  
চিঙাক্ৰা হাওই। লল্লোন-ইষ্টিকীদমক লেখা মহাও অলাবা  
বীদদি বক স্বাক্ষা হাওমে হাৱবসি বঙদিগদনি। হেকম, শা,  
শল্লোৱদা স্বাক্ষা হাওই। ইদা স্বাক্ষা লৈৱগদি ব্লদ প্ৰেসাৰ হাটকী  
লাইনা শৌহি। জাদদি হাওমে।

প্ৰোটিন :—শা, ও, হেকম, শল্লোৱ প্ৰোটিন অসিগী কেৰি-  
কেলদি কাৰ্বোন, হাইড্ৰোজেন অমলুং ওক্সিজেন অতম অসিগী  
মথক্ৰা ন'ইড্ৰোজেন অমলুং সলকাবলু হাওই। প্ৰোটিন বহনা  
কোম্বোৱাস হাওই।

প্রোটিন অণুসূচনা ৫১ দশমী ৫৫% কার্বোন, ৭% না হাই-  
 ট্রোজেন, ২০/২৩% না ওক্সিজেন, ১৫৩ দশমী ১৮ ৬% না হাইট্রোজেন,  
 ১ দশমী ২% সলফার। না হাইট্রোজেন অসি প্রোটিনসী খাইদশমী  
 বক ওটেবা পোংচটনি। পানী অবশ্য জীবনী মশাদা লৈবা  
 সেল অসি মখল গ্রামনা প্রোটিন মখল ব'মই। অচল্লু নতনা  
 সেল অমদা প্রোটিন মখল ব'মদা ব'ওবা খেংমৈ ; অহিংবা  
 সলফারী হেমা। মজুংসীদমক লীচনা লৈলিমিবা লকক অচল্লু  
 ক'বনা প্রোটিন অণুবা ওইবা হেদি। অণুবা প্রোটিন  
 অসি হেচমদশমী ক'টে হেচমদশমী অণুবা লকক অসি পোটিনগ  
 টেলিংসি হেচমদশমী মজুং অসিদি ব'র কমলিকেম ওই। ওভো  
 লীটেলী ক'ব' প্রোটিন ব'ওটে। কমলিকেম ওই মহাওলু  
 মিনরেল অবশ্য ডিটামিনল ব'মদা ব'ওটে।

অজামদা প্রোটিন মখল অসি ব'ওটে। খাইদশমী মদা  
 ক'বনা লৈলিমিবা কেসীদী। কেসীদ অসি চিহ্ন অবশ্য অকল্ল  
 দশমী ওলকই অলদুখীদ ব'ওটে, মজুদি দামদে চানা মদী-  
 বোমদা ওলকই অচল্লু চিহ্নদা ব'ওমে। তাইবা বীদী বোচা  
 কেসীদ দামদা ব'ওমে, ললগী অজামদশমী মদা হেমা এলদুখীদ  
 ব'ওটে।

সেহগী প্রোটিন " গ্লটেন " নি। গ্লটেন অসি অমুক লকক  
 অসি খোক্তা খাইদোকই—গ্লটেনীয় অবশ্য গ্লটেনীয়। কেমি-  
 কেলদা চিহ্নাকী প্রোটিন অসি প্রোটিন কদানা চিহ্নবনি।

লীনমিট হাৰবদি মসল. মতোং অসি প্রোটিন কয়ানা  
ভিন্নবনি অহুৰু 'মাইওসিমা' বকনি।

প্রোটিন পুষ্টিমক অসি মুন্না য়েংলগা মাত্ৰদৰা ময়াম অসি  
পুন্না এমিনো এসিদনা লেগনি হাৰবি। এমিনো এসিদ অসি  
মলীং ২০ লোম শুই।

প্রোটিন পুষ্টিমক তুহা মতমদা মথোয়ব লেমলকপদা চঙ-  
ইবা এমিনো এসিদলিং অহু শুইনা থাইদোকই। এমিনো  
এসিদ ময়ামহ পুনলিগগা অমুক হাৰগী প্রোটিন অহু লেহা  
হাদে। লক্কেমদা যাওবা পোংচঙ পুষ্টিমক থাইদোকগা অমুক  
পুনলীগগা লক্কেম লেগগা অচাং হোকপদা অচাং অহু হিংবা  
ঙমদে। অতগুয়া অহোপ-অতগুয়া লক্ক অহুনা পুন্না হকচাং  
মমুংদা হোচাংন-হোচাংন থাইদোকগা লৈবদো পুন্না পুন্না  
হাৰগী প্রোটিন অহু লেমগদৰা নন্তে। অনোবা মথলগী হকচাংদা  
চঙবা ভোংলা কৰা লাগদোৱিবনি। মসিৰু নন্তবদি কৰুতা  
হিংগনি। হকচাংগী লুৰ-লুৰবা ইন্দ্ৰিয়িং অমলুং হোংলিং অসিৰু  
চুচগী চিহ্নাক্তা যাওবা প্রোটিদগী হেতু লোইনা লাৰা হাদে।  
অসিগুয়া কুপত্ৰবা প্রোটিদগী হাফম অসিভনা মীগী মলাদা  
লৈবা সেলদা থেগৰা নন্তনা মীওইবগী মলাগী সেলগা অতগুয়া  
জীব কৰাগী সেলগা কাওবা থেগৰিবনি। মসিৰুতা মীওইবগী  
পুন্নি অসিদা মপাক্তল পুষ্টিমক মথল মথল নাইনা লৈহনবা  
ঙমই।



নোহ-পেগুৰা অচুগা হকচাং ফনা লৈনবগী হাকমলোয়না  
লোহবা প্রোটিনগী কেয়িহি চপ চানা ইনগদবা নঙে । চিন্দা  
পুৰা ক'ঙবা তনবা হাকমি । এমিনো এসিদ ২০ গী মলুংগী  
অমথঙী মমিং দাইয়ামিনো—মো'নো—ক'কো—সিলিক কোই ।  
মুগ ইদগা দ'ই—এমিনো—মো'নো—কাৰ্বোসিলিক কোই, অহ  
বতউদনা খোইনা কামে ।

ইলা ইলানা লোহংগা হাৰা হাকমদা লাক্ৰবদা লজোমদগী  
খোকপা প্রোটিনগা হেকমগীদগী খোকপা প্রোটিনগা অনি অসিনা  
হাইদগী বচ'য়গা মদী লৈনন' কবা হাইদগী হেনবনি লোইনৈ ।  
অনিকুদদা ল'ঙ'নি । অহমকুদদা মট-মবোংগী প্রে'টিহি ।  
হাইদগী মলুং ক'দবা হকদ' প্রে'টিহা 'লৈগম' গী অমলুং 'বিন্স'  
হ'বদ' 'লৈগম' তা'ব' লৈব'ক হ'ব'ইগুদ', হটাই উদিগী জাং  
চ'না অমলুং মলুংগী জাং অসিনি । কৈ নহুগা হকবনি হ'ব'বিসি  
মো'মদা পীজবদা ক'বা হাকমি । কহুগা প্রো'টিন জাং অনি  
অহ লিহন' চ'বগা অমনা অমলুং লো'গহুনা অহাংগা লো'ংমিহুনা  
অকবদা পু'কই । অহুনা ই'ব'বগী অহল ল'হুদা হটাইগা হ'ক'গা  
খো'হুনা চাৰিবিসি কহুদ' অহাংগা লু'কেনবনি । অহুনা ১/৩  
অসি হিহুনা চাৰা কৈ । মনা-মলিংগী প্রোটিনগা ল'গী প্রো-  
টিনগা চাৰা হাই । অহুদি ওইবগা ল'গা লজোমদা, লজোমদা  
ভাগদি ভিঙবিসপু । মীগী মলুংগা নাপু ওই, হোবগুদ' 'লৈচ'ক'  
কুজা অঙোবা কাওবিসি ল'গা হ'গা লজোমদা ভিঙবগা  
চাৰবগীনি । অনি অসি তুখা যাহুদে । খোইবীনা পু'মথহুনা

লৈ। অহুনা যথকী (লিভাৰ) স্পোট অসি হকচাংদা হান্না লাকই। হকচাং অসি, চামল্লবদি, অহোৱাইদৌনা লাকই। লিভাৰ স্পোটভা য়েংবীহু। শজোমদি অঠৈগা হাঙদবা মপুং কাবা প্রোটিন লৈজৈ। অঙাং অমা শজোমদা পীজবদা থা ওগী যহুংদা ডবল লুইইবনি। যঙোন্দা হাংপা লৈজৈ।

মী অমদা নোংমদা প্রোটিন কৰা চকুবেগে ৭ প্রোটিন অসিগী হাকম লাকপদা শাগা ভাগা অসি থরদা চাৰা হুমদে। হাউবনিনা শা-ঙা অসি হান্না চাশিনবদা মন্তনা চাৰিহুবা চিঙাক অঠৈহু হান্না চাশিগি। মসিনা হাঙনবা ওই। অহুগা শা-ঙা চাদবা যীশু শা-ঙাগী যহুংলিবদা পোংলক অসি হেহা চাশিগি। প্রোটিন অসিপোং অহাশুং য়েংহুনা হহুনা চান্ধবদি প্রোটিন হেহা চাবলু হাঙনবগী মলিক্ৰি। এল ইউনিভাৰসিটীগী চিটেনদেহা প্রোটিন হান্না চাগদবনি হাৰবসি ল'গি হ'বদা, ১৯০৪ দা পুখোকৰি। কলেজগী প্রোফেসাৰেন, এথলেটেন, সিপাইনে অহম অসিদা য়েংবদা কাঙবু পুৰমকী মীওই থুদিংনা পাজল কৰা হকচাং কনা অহম লৈবা ওমই। চাবদি চুয়া হাঙহুনা পীজবনি। অহুগা চুয়গী প্রোটিনদি হহুনা পীবনি। গাম ১০০/১২৫ অসি নোংমদা চাবসি হান্নগী টেন্ডাৰ্ডনি। চিটেন-দেহা পীজবদা গ্রাম ৪০/৬০ মগী হেন্দে। মহাকী মইদা হান্না হানা লেন্ধবিবদি ৪৪৪ গ্রামনি। কনাওহুনা অমুক্ৰু হহুনা গ্রাম ৩০ নোংমদা হাৰবদি নোংমদা আউল অমতা মপী। হৌতিক অসিদা অমুক্ৰ অমতা-অহৈনা ৬০/৭৫ হাৰবদি আউল ২/২১ অসি নোংমদা পীবদা হানৈ।

হাই প্রোটিন বেসন—প্রোটিন্ ফেনমটা চাৰা অসি থাইদগী  
মাড়নবনি। চিজাক্তা লাগবা অমনি। লা, যেকুখ, অসি তোং  
যেৰামতকী মৰমগীদমাক্তি লুক হ'য়া চক্ৰকম খেংকৈ। লা হ'য়া  
চাৰা অসিনা ওগেনিক অমলু ফ'সফেনল ওঠেবা লাগনা কৰাগী  
হৌফমি।

চিজাক্তা নাইট্রোজেন অসি চ'বদা নাইট্রোজেন্ হকচ'দগী  
খোৱকপদগী হেৰবদি চাং অহু ক'হুপিবা (positive balance)  
কৈহে। অহুগা চাৰিগীখবদগী খোৱকপদা চাং হেৰবদি নেগে-  
টিড বেলেন্স হায়বদ ঐখোহুদা লৈববনি। হকচ'দগী প্রোটিন  
মাড়নববনি। হকচাং অমলু ক'মিটেকনি মইন্দা প্রোটিন  
হাৰলক্ৰসনি। অহুনা নাইট্রোজেন বেলেন্স অসি হুগা হেংবা  
ভাৰ অমলুগা প্রোটিন হ'য়া চ'গদবনি হ'ববসি লাগি হ'বব-  
সিন্ হ'হি। লা হ'য়া চ'মনবা মৌনা লা চাৰা হক্ৰকপদা হুদা  
নাইট্রোজেন হ'য়া হাওবকৈ। মসিনা ক'হুগা মম'হুগো  
চাৰিবা প্রোটিন ম'ম' অহু হকচ'দগী লোখোৱকৈ। প্রোটিন  
হ'য়া চাৰা ক'মে হ'ববগী প্রমাণ লৈকৈ। মাড়নবা ওঠে, পদা  
চ'গদবনি হ'ববসি অমলুগা ভাকৈ।

লা চাৰা চাৰা মৌনা চৰা হেনবদা, চাৰবা ক'বদা চাৰি-  
গী ম'ম'দা খোৱকপা নাইট্রোজেনগা চাং মাগনা খোৱকৈ।  
অহুদগী লুম পাখনা খোৱকপনা মইন্দা হক্ৰকৈ। অমলুগা  
নাইট্রোজেন বেলেন্স অসি প্রোটিন হ'বদা। এবলু ক'মো-  
হাইজেক্ট মহাও বৰা প'হনা হকচ'দগী বৈনা হে। হেৰবদি প'মাড

বাঙদে । চৰা হেনবা মত্ৰম্ নাইহে'জেন খৰা মৈলগীত্ৰক  
 লীং হৈনা লীভিগবনি । প্রোটিন হেনা চা'লিনবগী টো  
 অহেনবা ত'উহনা লৈবহনা কৰিসু কানবা পীচে । অহোইননা  
 অনাবা অমসুং পথ-পুমথবা পীবদা মতেং পাংই । চৰাহেনগা  
 ক'লবসি অহেনবা প্রোটিন হকচাংগী পু'থ'বকণা অসিনি ।  
 চৌহেনমেদা চাং হে'বগী থ'ববসু প্রোটিন ত'থ'বগা হকচাং ফনা  
 থবা, পাঞ্জল কৰা থবা হৈ'লিংবা হাংগা থে'কে । হে'চম  
 হেনগংলি হাববা উঠে । চুমগী ল'দী অমসুং থে'লৈ'লিং'দসু  
 কানবা কংই, শে'ব'দ । প্রোটিন হ'ডা চাগদবনি হ'দবসি  
 হাওবগী হ'কচি । হ'ওবগী চ'ক'ম, ল'দ'ব চ'লিগি অ'না  
 হাডা বীনা নোহহরি । অন'বগী তু'নকম ওঠে । অহু' ল  
 অসি পু'থ' হ'চ ক'গী মচ'ত' মন' মলিংগা ল' থ'বগা চ'বনা  
 কৈ । মন' মলিংগে প্রোটিন হ'ক' চ'বন'ই হ'ববনা কৈ । চ'না  
 অমসুং হে'ক'মসু থকবা প্রোটিগি । থ'ব'বগা চ'ব'চি হ'ডা কৈ ।  
 মন' মলিংগা লে'হ'ননা চ'ব'বনি থে'ই'ইল' পথ-পুমথবা অহু'গ'  
 থোঙ হ'বা হ'হ'ল'বদা মতেং পাংই । থে'ই'ম'ম (মাই'গেন) গী  
 কো'চি'ক'ত' থে'ক'ম হ'দ'ব'থে চ'বা ফ'ক' । ল'জ'ব অসি থ'ই'ইল'  
 থবা প্রোটিগিনম'ক' ন'ও । হকচাংগী অ'ক'থা পা'উ'চ' গ্ৰা'ম অ'মন'  
 হেনবা ন'হ'ল' নে'ম'দা মী অ'মনা গা'ম ১০০ ১১৫ চাগদবনি  
 হাববসি অ'বানবনি । টো প্রোটিগি অহেনবা লৈ'হ'না হ'ক'নবা  
 ওই অহু'গা বাও'হ'ল'দা পথ-পুমথহরি । গ্ৰা'ম ৬০/৭৫ কাও'ব'দি  
 অ'থো'রিট অ'ডা'বনা হা'নৈ । অহু' "ব'ব না'বনা" হ'ব'ব'দি অ'ডাং  
 মচা অ'মনা হকচাংগী অ'ক'থ'গী পাউ'ও থু'লিং'দা কো'ল'গি অ'ব'ক'ত'।

চাউই । মসিগী নহ', অহল্য কচা চাউসদগে লেগা হ'বে ।  
অহ'ল্যন' অহ'ঃ অমনা চ'ত্রিবা' প্রোটিনগী ৪০%দা হকচাংগী  
যেদা'যোংক'মসিগী ওকট । অহ'ন' হকচাংগী লুহগী পাউণ্ড  
মুসিগী কেল'রি তখ'টে অমমমগী বজিক্তা হেমা হকচাংগী  
চো'না দরক'র ওট । পাউণ্ড ১৫০ লুহা বিপা অমনা কেলো'রি  
১৫০ প্রোটিন দি'ব' অ'দি প্রোটিন অক'বা আউল ১  
নজগা ১১ ক'টে । মপুং ক'দ' প্রোটিনগী হ'নি । মনা-মসিগী  
চ'ব' মৌমি ল'জ'ম পাউণ্ড মনা দি'বপা হ'বে । মজগা ল'জ'ম-  
মপ'ন লো'খ'দ'বা ল'জ'ম নজগ', চ'ন' (cheese) পনির  
অ'উল ১/৩ নসু ওকট । 'অমুদ' চ'ঃ কেল'পনা গী ।

অ'পা হে'ক'ম' চ'দ' মৌমি মনা-মসিগীমদগী শিনবা  
হ'ব' পো'ল'ক অ'সি হ'দ' লৈ মজল হ'টাই অমমুঃ হ'টাই  
ও'দ' হ'টাই অ'সি মৌমিগী চাউইব প্রোটিনগী হেমা হ'টাই ।  
মৌ পু'চ'ক লৈল'ক হ'টাই হে'ক'ম' ক'জু পু'চ'ক প্রোটিন হ'টাই ।  
পোটেন নট অমমুঃ বদ'ম অ'সি ল'চ'গী হেমা হ'টাই । অ' পাউণ্ড  
অমগা মব'হ'চা হ'টবা প্রোটিনগ' বদ'ম পাউণ্ড অমগা হ'টবা  
প্রোটিনগা চাঃ ম'টৈ । অ', হে'ক'ম চ'দে হ'দ'হ'না হ'নিঃটাই  
লৈল'ক । মূঃহ'টাই অ'সি ল'চ'গী মক' লি'ল'না ঐখো'দ'না  
ল'জ'মদকটে—ল'ইম্ হ'দ' হ'টাই, ভিট'মিনসু হ'টাই ; মপ'না  
মপুং ক'দা প্রোটিননি । ৪০%, ৪২% প্রোটিন হ'টাই ।

চাউইনতা লৈগ'দৌরিবা অহ'ঃনা থকটবা মপুং ক'দ'বা  
মযাগী থোম অ'সিবা প্রোটিন ক'দা হ'টাই :—

	মহাগী	জননী
ভালি:	৮৮'০০	৮৭'১৭
প্রোটিন	১৫০	৩৫৩
মহ'ও	৩৫০	৩২৪
চিনি	৬৫০	৪৮৮
মিনরেল	৫০	৭১

মী অমনা কেলো'রি ২৫০৩ চকল'দি খোম কেলো'রি ২১০০ চকই। অহু ওইব'দি প্রোটিন ৩১ম ৬০ চকই। চহি অমলুং বখাদা লৈব'দি অঙাংদি হাচা চ'উখ'লিবা মত'হনি। চ'উবা লোইব'দি নিশা অমদা মহাগী চাংদা চকবা যাবোত। নহা হেক ওইব'দি প্রোটিনগী চাং হেনগদ'নি। অঙাং ওইব'দি জীৱ চাউবা লোইব'দি মীদগী শকক অনি হেনা চকই। অহুগা মসিদা কাউবোইব'দি হ'য়ব'বু য়েকুম কেক'ইবা অমলুং মচা খোমজি'ট'ব' বখাদি অঙাংদা চকব'লুম প্রে'ন হেনা চকই। অহু ন'ওবা পুতুমক' অঙাং ওইব'দি জীৱ পুতুমক' চাউন'ব'গীদমক, চাউবা লোইব'দি মীদগী শকক অনি হেনা চকলগা জাইব'মী কোবা জীৱ অসিদি চাউবা লোইব'দি মীগীদমক ডবল চকগ'নি হ'য়ব'হনা চহি ৪০/৫০ যোম অসি লাকই। লোজিকেল ওইব'দি সাইলন'লু ত'ক'বা হাক'মনি। শল্লাও অসি চহি ১ দা মলাগী অক'হা অসি ডবল ডবল হেন'না চংলি। ওক মচা, খেব মচা অসি চহে'লদা ডবল ডবল লুম'। মদে নী খোম য়েংব'দি অহুম তাকই। মাগী খোম অসি চাউব'দি প্রোটিনদা খেয়ব'ব'লু নক'না খেয়। অহুগা

যীওইবগী খোমগা হেনববদি শলগী শলোয়া যীগী খোমদগী প্রোটিন শক্কক অনি হাওই। ওকী খোমনা শলগী শলোমদগী প্রোটিন ডবল হাওই। অহুগা খেবগী যখোমনা প্রোটিন অসি ১৪% হাওই; যীগী খোমদগী শক্কক ১০ হেল্লা হাওই। অহুনা চাউখংপা অম্ল্যক ধুবনি। অহাংনা ধুনা চাউবা অহুগা অহুনা চাউবা লেল্লা অসিনা প্রোটিন হুনা চক্কক খোকই, অহুগা হকচাংগী চাংগা অহাংগী যনা পীকপনা যৈনা পীনবগীদমক থহু হেল্লা প্রোটিন চক্কক খোকই হায়না থনবমু হাই। অহুগা যিহন ধুবা অসিনমু হকচাং পুহা যৈনা হেনবা, যৈনামু চক্কই হায়না হাই।

যীওইবগী যনা অসি নোহ-পেহবগী মরমদা ইমুং-মমুংগী ওইনা লমজিংনবা প্রোটিন হেনগংহনগে হায়বমু যখাণা পিৰিব টেবল অসিদগী যী অমনা কেলোৰি ২৫০০ গী চিক্কাচ চাব ভাববদা গ্রাম ৫০/৭৫ অসি চক্কবা ভাবনি হায়বসি অহান্ন হ'নববা হায়বদি আউল ২/২১ প্রোটিনদা মচকই।

অহুনা গ্রাম ১২৫ নোংমদা চাৰা—হাই প্রোটিনদনা শা, হেক্কম ওচা চাৰা ভাই। অহু ওইববদি কয়লা, এপল, কিহোম চাৰা ভাই। অহুগা হাইখবা চাংগীনা শলোম, হেক্কম থরা, মনা-মশিং, মহাঙ, খাউ, চনাং, চিনি চাহুনা যিনবেল অহাংপা অহু মেনখংপা ভাই।

কেলোৰি ২৫০০ দা গ্রাম মশীং পীৰি :—

হেক্কমগী অঙোবা	৬৪৮	সলাদ	১২২
হানা পনিৰ	৪৬০	শলোম	১১০

কোংগ্রেং	২৯৬	নেভী বীল	১১৬
শা য়ভোং জল)	২৮১	লৈবাক হুই	১১০
কৌতাদা হানবা সালমোন	২৭৫	সেলেরী	১১০
অজোমদগী কারুকপা মলং			
(২৫৫) লৌথোক্রবা	২২৫	বেরম মমুং	১০৪
ব্রুকম	২১০	গোণী	৯৬
পালংসাগ	১০০	গেচগী য়াম	৮৭
হুইই ব্রাক	১৩৬	ভা, মিল	৮২
খামেল অলিনবা	৭৯	মহা	৭৯
বাদাম	৭৪	হুই	২২
সালগাম	৭৫	এল	২১
মীণী বে'ম	৬০	কিসমিস	২০
চোইদব, চো'গী চ'ক	৫৬	চো'গী মিল	১৫
হৈবোংখাক	৫৬	বেজুং	১২
আলু	৫৫	মা'বেল	০
(কোর- মিল: চুসজাক	৫৪	মহাও	০
চোংডো	৫৫	চিান	০
গুই	৩৩	লফেই	৩৭
বরমুজ	৫৫	হুইমুজ	২৭
কমলা	৭২	মহা	২৭
অজুং	৩১	বো'বোই	২৬
লৈবোং	৩০	কি'হাম	২৪
হুই	২৩	মাসপতি	১০





## বেলেজ ডাইট কৰিনো ?

মী অমলুং খবকা মৰী লৈননা চাগদবা চিঞ্জাকশিংগী চাং অহু প্রোটিন, ফেট, কাৰ্বোহাইড্রেটদা চাননা মুজা য়েংহুনা চাং লেপকদবনি। কমহুনা লৈবা চুংগী ময়্য ৬ইরপ ভৌবা নুপা অমনা কেলোৰী ২০০০ চঙই। চঙইবা চিঞ্জাক অহুগী রেসিওসি প্রোটিন : ফেট : কাৰ্বোহাইড্রেট ২ : ৩ : ৬ নি। হায়বদি চাৰিবা চিঞ্জাক অহুগী তরাগী অমা প্রোটিননি। লেমহৌরিবা অহুগী অমহু মহাও, লেমদৌরিবা অহুনা কাৰ্বোহাইড্রেটনি।

টেবল অসিনা চঙইবা কেলোরি অহু নুপী-নুপা চাননা হাংবা চাউবা য়েংলগা চিঞ্জাক পুস্কমক পীগদবা উংপনি—

## কেলোরি নুপাগী

অৰাংবা	প্রোটিন	ফেট	কাৰ্বোহাইড্রেট	টোটেল
ফুট ই:				
৫ ১	১৯৭	৫০১	১১৮২	১৯৭০
৫ ২	২০০	৬০০	১২০০	২০০০
৫ ৩	২০৪	৬১২	১১২৪	২০৪০
৫ ৪	২১০	৬৩০	১০৬০	২১০০
৫ ৬	২১৫	৬৪৫	১২০০	২১৫০
৫ ৬	২২১	৬৬০	১০২৬	২২১০
৫ ৭	২২৮	৬৮৪	১০৬৮	২২৮০
৫ ৮	২৩৬	৭২০	১৪১৬	২৩৬০

## চরা হেনবা অমসুং চাৰা

১৩৩

৫	৯	২৪৩	৭২৯	১৪৫৮	২৪১০
৫	১০	২৫২	৭৫৩	১৫০৭	২৫১০
৫	১১	২৬০	৭৮০	১৫৬০	২৬০০
		২৬৯	৮০৭	১৬১৫	২৬৯০

## কেলোৰি নুপীগী

অৰাংবা ফুট	ই:	প্রোটিন	ফেট	কাৰ্বোহাইড্রেট	টোটেল
৪	৯	১৭৯	৫৩৭	১০৭৪	১৭৯০
৫	০	১৮৩	৫৪৯	১০৯৮	১৮৩০
৫	১	১৮৬	৫৫৮	১১১৬	১৮৬০
৫	২	১৯১	৭৭৭	১১৪৬	১৯১০
৫	৩	১৯৭	৫৯১	১১৮২	১৯৭০
৫	৪	২০১	৬০৩	১২০৬	২০১০
৫	৫	২০৯	৬২৭	১২৫৪	২০৯০
৫	৬	২১৫	৬৭৫	১২৯০	২১৫০
৫	৭	২২১	৬৬৩	১৩২৬	২২১০
৫	৮	২২৭	৬৮১	১৩৬২	২২৭০
৫	৯	২৩২	৬৯৬	১৩৯২	২৩২০
৬		২৩৯	৭১৭	১৪৩৪	২৩৯০

স্বাস্থ্য কল্পা নোহা যীওইদি ডাখাই অমা হাপকংপা যাই।  
মাহুগী প্রমাণ প্রাপোসনদা কাৰ্বোহাইড্রেট। ফেটসু হাইগংগীযু।

হেন্না শূবা নোহা স্ককতোঁ হৌদ্রগা লামবা-লামদবা য়েংহনা হুহুবিয়ু ।  
 নীংথমখাদা খরা হেনগংপীয়ু । অঙাংগী উনশাগা অরুহগা  
 য়েংনবদা উনশানা পাকপনি, অহনগী উনশা অমসুং অরুহগা চাং-  
 য়েংবদা অরুহনা হেল্লি । পাউণ্ড ১০ দা লুহা অঙাং অহ স্ক্কাৰ ফিট  
 ৩ গী উনশা লৈ, অহুগা পাউণ্ড ১৪০ লুহা নিপা অহুগী স্ক্কাৰ  
 ফিট ২১ লৈ । লুহনা শরুক ১৮ লুমই । পাকপনা স্প্রগী  
 শরুক ৭ তা মপাকই । অহনদি অঙাং পাউণ্ড ১০ লুহা অহনা  
 অহননা পাউণ্ড ১৮০ লুহা অহুগী শরুক তরেংকী অমস্তা মচঙবা  
 তাই । ১৮ খোকপগী অমা চঙদবা তাই । ময়্নাং কংবা মীনা  
 তুহা পাজল লৈরবদি চুয়গী মীওইদগী কার্ণোহাইড্রেট ফেট  
 ১০% হেনগংনা চাৰা ওমই । অসুয়া কেলোৰী ২৪০০ চাৰা  
 মী অসি ১৫০০, ১২০০ দা অমুক অমুক হুহুবসু ফৈ ।  
 মশা য়ায়া নোহবা মীদি অহম খোকপগী অমা হুহুরগা অহমগী  
 অনিদা লৈবনা হোংঙ । অচিক-অশা থবক কনবা, কন্দবগী  
 মতুং ইল্লা কেলোৰী লেপ্পীয়ু । থবক শুকসু শূদনা ইমুংদা য়ায়া  
 লৈবা অহু কেলোৰী য়ায়া চঙদে । কালেন ওইববসু হুমাং  
 য়ায়া তাহুনা থবক শাজেন কল্লা হৌবা মীহবু কেলোৰী য়ায়া  
 চঙই । অঙংবদা থবক শূহনা নীংথমখাদা হুমাং শৌহনা মনীল,  
 হুমাং ওইনা চংথিবনা মৈশা মাঙথি । অহনা প্রোটন হেল্লা পীবা  
 তাবনি । মী অমনা অরুহা অমসুং উনশাগী অপাকপা য়েংলগা  
 মশাগী কেলোৰী কয় চঙগদবা হাববসি মশাগী অরুহা অহুদা ৪২৫  
 কেক্টর অসিনা পুৱিৱগা উনশাগী এৱিৱা অহুনা ৮০ না পুৱিৱগা

অথোকপা অনি অসি তিনশিন্নরগা থোকপা অহ চঙগদৌরিবা  
কেলোরী মশীংনি অহদি মশাগী অচিক-অশা থবক কনবা, কন্দবা  
হমাং থোকপা থোকুবা, হকচাং চোংপা (হমাংনা) চোংতবা  
স্বর হোলোক হোল্লিনদা চঙইবা স্বরনা য়ৈরীবা শোকইবা ইন্দিগী  
শরুক পুম্মকী অষ্টং-অশাগী অমাঙ-অভা পুম্মক কুপথংনবা  
কেলোরী মশীং ওইগদবনি।

## চুম্বা চাবরিবা চিঞ্জাকী স্বরম্বনা থঙদবা স্বাদ্ৰবা

### অরেঞ্জা স্বাক্ষর থরা

আম্ম-বদামঃ—বদাম অসি চুম্বীগী জাংনি। জঞ্জলী  
জাং অমা লৈ মহদি থায়। নীংখিজনা থাহনা শেখীরবা বদাম  
অসিদি নট হায়বদি মক্ক অকনবগী মম্বুদা মহাও লৈবা জঞ্জলী  
মম্বুদা য়ায়া ফবা চিঞ্জাক অমনি। চনাং য়াওদে। ২০% প্রো-  
টিন য়াওই। ৫০/২৫% ফেট (মহাও) য়াওই। পোটাসিয়াম,  
কেলসিয়াম, মেগেসিয়াম য়াওই। অহগা সোডিয়ামগা ক্রোরাইন-  
গদি য়ায়া য়াংলি। কক্কোহাইম্রেটতি ৬% না চিনি ৩% না  
গোম ৬/৮% মশীং; Tubercellulose নি। শা অম্মুং শলগী  
মাথোলদগী ধুনা ভুয়ই। শল, ইরোইগী মাথোলদগী হেমা শা  
চাদবা য়ীওইনা পায়ৈ।

বদামগী শজোম শেখাঃ—বদাম অসি ভৌথোকগা চক্রীদা  
ভজুনা মক্কপ ভাহন্নগা মক্কপ অহগী শরুক অনি লুম্বা ইলিঃ

হাঙ্গা মুংনাং অমা ভীংলগা অমুঙা কুঙাৰা কি অমদা ৪ বক  
খুপ্ৰগা চুমখোকপীযু। অহুদগী শ্ৰোম নক্ৰগা শ্ৰোম মপালগুবা  
অহু ঙ্গিঃ হাণচিন্দুনা পাখোকহল্লু। বদাম পাউও মথায় অমা  
হায়বদি পৌৱা অমনা শ্ৰোম পাইটে অমগা মথায় কংবা উমগনি।

ডাক্তর চেপীন অমলুং কাস্তকী মতুং ইল্লা আমলু হায়বদি  
বদামগী শ্ৰোম অসিনা শলগী শ্ৰোমদগী হেল্লা কামেসু  
ভোগন্দে। অহুগা কেটকী চাংসু হেল্লি, অহুগা তুমগনবসু হেল্লি।  
মসিদা য়াওৱিবা প্রোতিন অসি পথগন্দে। বদামগী শ্ৰোমদি  
কোসকরস য়ায়া য়াওই। সোদিয়ম, ক্লোৱাইদ থরসু য়াওই।  
বিককেট অমলুং নেফ্রাইটিসতা কামবনি কাকই। ক'ৰ্কে-  
হাইড্রেট য়ামদবনা চিনি পুমথহনবা অসি লৈতে। ভিটামীন  
অসি য়ায়া য়াওই। বরাবর শীজিৱদি উমফমসু থে'ক্কে, অহুনা  
মরক মরক্তা শীজিমবা কৈ। অহুগা নেফ্রাইটিস, টাইফোইদ,  
থোইরীন্দা পথ-পুমথবা, নোয়-পেলহনবসু য়ায়া সেকেওরী  
এনেমীয়া (ঈ কংবা) দা পীজবা কৈ। ডাঃ কেলোগতি চহী ৩০ হেল্লা  
ঈজিমবি। আমেরিকাদদি বদামগী মাখোল কংই। মহুদগী  
লাংখোকহল্লগা শ্ৰোম অমুক শেবসু য়াই।

বদাম অসি তকথায়হুনা অখোংপা মকূপ শেয়গা ঙ্গিঃ  
হানশিন্দুনা বোড়াগুম পেংহনগদবনি ; অহুগা চিনি থরদঃ হান-  
শিন্দুনা মশক কজহনবা অমলুং ধুমহনবত্তি ; য়ায়া হাউই।  
অঙাঃ শ্ৰোম চাৰা পক্ৰদবা অহুগা ঙ্গিঃ পুকচং ভৌবা মীদা  
পীজবা কৈ। মসিগা মান্ননা শেখা য়াবদি মৃগগী নুংহুৱাইদনি।

এপল :—এপল (বিলাতি হৈতুপ) অসি মৈতৈনী হৈতুপকা অমলুনি । অহমদি ওইয়গা মতম কুইনা হৈয়োল করা লেম-মোকুনা হার হাপুনা য়োকৎলকপদগী থেরখিবা ভাক্তনি । মসিগুয়া হৈজামপেং হৈয়োংখাক, চুইশু, মালহৈ, হৈখা, বোরোই পুয়মক অসি সাইকিকিকু ওইনা লেমগংপীরবদি বিলাতি হার-বদি থর কবা পোংলকপিং অসিদগী হেরা কবা হাই । নত্রবদি মণিপুয়ী ঐখোয়গী পোংমঠে ঈশ্বরনদি মলীং শুনবা থসীরয়গা, জজলী ইওল-ওলহরে । মমৈদা মী কাওবা ওলকদোরি । হৈ পুয়মকগী মণিপুয়ী কয়লানা হেরা শীজিরবকুম নোংচুপলে মদা এপলনা ইহেন হেরা শীজিরৈ । এপল পুয়মক অসেংবা লৈবাক্তা হোবনি । কুট লিখীং ও হাংবা চীংদগী তারবদি খাবদা কঙে হার । মণিপুয়গী চীংদা নীংখিজন পায়ে । চহি চুয়া লীবা হাবা হৈনীংনা মতম পুয়মককা কংই । ইউনাইটেড স্টেটসদি এপল অসি অকংবা ওইনা, এপলগী মাখোন ওইনা, এপলগী জেঞ্জী ওইনা, এপলগী মলী ওইনা নত্রগা সাইদার অমলুং ভাইনেগার ওইনা শীজিরৈ । এপলগী এসিদ অসি মেলিক এসিদ কোই; ১% দগী ১% কাওবা হাওই । প্রোটিনদি এসিদতগী ভাখনা হাওই । চিনিনা ১০%, ১৫% হাওই । জেঞ্জী লেমদা খুদোংচাবা পেকুটীন হারবদো এপলদা হার হাওই । হৈগী জাংকী অকবা মগুণ এপলদা লৈবনা হার হাং নাইনা চাবা দরকার ওই । হিংদা চাবলু, খোংলগা চাবলু হাই । খোংলগা মহাও অমা পুয়ওল ওরি । অহুগা এপল খোংকগী মলীদি অঙাংদা পীজবদা

শোকতে । পুমথদ্রিবা এপল মহীদি পুক অমসুং খোইরীনগী পথ-পুমথহন্দবা মেলিক এসিদ য়াওবনা য়ায়সু হাওবদা নন্তনা কাঠৈ । অহুনা গেস্ত্রীক অমসুং খোইরীনগী কেভারা (হাউ থোকপদা) নাপু কাবা খোঙহাস্থা য়াদবদা অহুগা কিডনিগা ফিরাফা শোকপদা য়ায়সু কাঠৈ । হকচাং সুম শোকচিল্লকপা চানিং-থক্লিংলন্তবা, নোয়-পেন্দবদা য়ায়সু কাঠৈ । নোংমদা কাট অমা থক্লবদি কাঠৈ । চাক চাগদবা পুংথায় অমা রাংলিঙে নজ্রগা তুল্লমদাইদা থকপা য়াই ।

হারবোল সিম্পল হায়বা ডাক্তর অমনা ইবা লাইরিক্তা লিঙ্কোল সাইয়ারগী লৌউবা মীনা মিৎকী “রিউমেটিকতা” শীজিগ্নৈ হায় । এপলগী পোলটিস অসি মিৎ নাবদা শীজিগ্নৈ হায়না ফ্রেন্সকী লাইরিক্তা ইবা য়াওই । মৈদা লোরগা থোমবনি । অহিংদা এপল ২/৩ চারগা খোঙহাস্থা য়াই । ইংলিসমেনশিংনা হায়নবা অমা লৈ : **To eat an apple be fore going to bed will make the doctor beg his bread.** ইং শোক ১৫৬২ দা কর্ণারালদা রেভরেন্ট মিঃ আট কোবা লায়য়েংবা অমনা শজোম অমসুং এপলতনা লায়য়েংবদা অসুকা মতিক কবা ওমখি, অতোম্মা নক্লবা লৈবাক্তগী কত্তবা লায়য়েংনবা লাক্লখি । জিশিং ৮২.৫ কার্কো ১২.৫, এস ০.৪, এসিড ১.০, কেলোরি পাঃ দা ২৬০ নি । প্রোটিন ০.৪, মহাও ০.৫, ভিটাঃ ABC ।

মালহৈ :—এপ্লিকোট, হৈখা, বোরোই (plum) অসি, সব এসিদ ওইবা হৈনীগ, হৈখা, মালহৈদা চিনি ১০/১০% য়াওই । চুশ্চৈ অমসুং এপলগা চিনি চাং য়াই । এসিদতদি চুশ্চৈনা



এপদ্মগী হেল্লি। কোঁতা দা হানবা অকংবা ওইনা শীজিগৈ। হৈজিং ফাদনা চাবা খোঙ হামই, পুক থিল্লি। মূলমল্লবসু দাইরীয়া ভৌই। ফজনা হৈজিং ফারগা অম্বোল ওইনা থোংহুনা চাবা য়াই।

এম্পারেগস :— “এম্পারাসিন” কোঁবা নাইট্রোজেন য়াওবা পোংশক অমা য়াওরি। জৈশিং পৌহ্লি। মসিদি সোদিয়ম, কেলসিয়ম, আইরন, সলফার য়াওই। লৈমুংদগী ফুক-পনা মূংশিং মূংশাদা হৌবদগী হেল্লা হাউই। অলকালি পোক-হনবা চিঞ্চাক্রি। হিংনা চাবা য়াই অহু বু ফুলগা থোংলগা তুহা হেল্লি। জৈশিং হাপুনা নল্লগা মনিম্বা মিঃ ২০/৩০ লোল্লগা চাবা য়াই। কিডনি য়াম্মা শোকগ্রবা মীদদি চাবিগহু।

এভোকেদো :—কেলোরি ভেলু য়াম্মা লৈ। ওলিভ নতুবা অঁতৈদগী থাইদগী হেল্লা মহাও য়াওই।

জৈশিং ৭০%	কার্বোহাইড্রেট ৬%
প্রোটিন ২%	মিনরেল ১১%
মহাও ২২%	

হৈ অঁতৈদগী মিনরেল সোল্ট ইহেন হেল্লা য়াওই। থুমসু থুমদে। শীনসু শীন্দে অহুগা মহী থোক্তে। নটকী মহাও লৈ। সলাদকুম্মা শীজিল্লা য়াই। চম্পা মহী য়াল্লগা মহাও য়াওজবল্ল অহুম চাবা য়াই।

লকোই :—লকোই অসি বেসীক হায়বদি শীন্দি শীন্দবা মক্ক ওইবা হৈনি। নীংথিজননা মুল্লবদি তুহা স্বাদে ইকচাং

নোহ-পেলহিল্লি । হৈ অসি তুহক তারবরা য়েংগদবনি । চিথেক  
 ঝাইরবদি হৈজিং ফাদ্রিবা অশংবনা মুলহনবনি । চাবা মতমদা  
 লকোইগী মতোন্ উথং থংবা শক্কক অহু মুল্লিবমঠৈ মুল্লি,  
 হায়বদি চনাং অহু চিনি পুমওন ওল্লি হায়বা তাকইবদি ।  
 শংনা লৈকুরবদি কুমগী টেম্পরেচরদা য়ান্দুনা থম্মগা মুঞ্জরকই ।  
 মকু অমসুং মতোন্ মুরকুবা মতমদা চাগদবনি । লকোই অসি  
 অধুহা তীন-কাংনা পান্থনি অহুনা ঈশ্বরনা হৈ অসিগী মশা পুম্মক  
 তীন-কাং চিক্তনবা পুম্মোম য়োমশিন্দুনা থম্মবা মকু থানা য়াওই ।  
 মকু পুম্মবা নজ্রগা কায়রবদি চাবীগনু । লকোই চাবদা য়ায়া ফজ্জনা  
 শায়হুনা চাগদবনি । পেংপনিনা শায়দনা য়োংলিষ্টে, মরমহুনা  
 পুক বিল্লি, পুক ওনথংলি । লকোই চাবা তুহীয়ু । কনা-কনাগুহুনা  
 শীংজিঙা শীংলগা গাসতা নৈখাইরগা শায়হুনা চাই । “তোমসম্মা”  
 চাং য়েংবদ লকোই অশংবনা চনাং ২০% য়াওই । অমুনবদি  
 চনাং পুম্ময়াও য়াওদে হায়বা য়াই, চিনি ওয়া ওনথ্রে । ঈশিং  
 ৭৪ ৩ প্রোটিন ১৫ কার্বোন ২২.৯ থুম ০.৯ সেলু ০.২ তুহাই  
 মুঞ্জকপা মতমদা শীল্লি । থোংলগা তুহদা বাদবা হেজি, মহাওদি  
 হাংলি । ১.৩% প্রোটিন ০.৮ মিনরেল য়াওই । পোতাসিয়ম  
 সোডিয়ম ক্লোরাইন য়াওই । আইরন অমসুং কেলসিয়ম থরা  
 হাংলি । অহুনা লকোই চারবদি মনা-মশিং শজোম য়ায়া  
 চাগদবনি । কেমিকেলদা য়েংলগা চিজাক্কী মগুন্দা য়েংলবদি  
 লকোইগা আলুগা য়াওই । জীবদা চাং য়েংবদদি আলুদগী  
 লকোইনা য়ায়া ভার্ধে । আলুদা য়ারী য়াথোও নাহল্লনবগী

পোংশক যাওরি। অথোংবা নত্রগা আরোবা আনু আউল অমগা, কমলা মহী আউল অমগা চপ মাল্লনা যানশিল্লরগা পীৎকপদা অঙাংগী মচিন মঠে, যারী-যাখোঙ নাবা ফহনবা ডমই। ভটামিন্দ্র আনুদগী তাথে।

হরাই মকুচাবী :—উরি, কোলিহরাই, কানল্লি, তাংখুল হরাই, কুরাওমানবী পুন্মক অসি বীন্স হায়রগা খড়নে। মসিনা হরাইগী জাংতা অফংবা পুন্মক খড়নবা যাই। ইংলিসতা হায়রগা লিমাবীন্স, নেভোবীন্স, ফ্রান্সবীন্স, কিডনি বীন্স। মসিগুয়া মখলগী হরাই অসিনা নোয়-পেলহনবসি প্রোটিন যাওবদগীনি। ২০% প্রোটিন যাওই। শাগী মখলদা যাওবা প্রোটিনগী চাংগা মাল্লৈ। বীন্সদা যাওবা মিনরেল অসি আলকালি ওইহনবনি অত্রগা শানা এসিড ডাক্তা ওইহনবনি। হরাই থরাকুয়া নোরি-ডৈদা শীজিল্লবা যাবা বীন্স মথে হাউই; থুনা মুল্লি। অকংবা মকুদি থোংবদা কুইনা চড়ই। অহিংবদি হাউতে অমসুং তুমদে। ভৌংলগা থোংলবদি থুনা মুল্লি; ভৌংদ্রবদি মুনগন্দে। কজা নোয়া মী, অত্রগা শাগী মহং শিল্লুনা চাগে হায়বা মীওইদা বীন্স অসি অফবা মহং শিল্লবনি।

হরাই মকুচাবী (দ্রীং বীন্স) :—নোরিডৈদা মকুগা মকুগা লোইননা চাবা যাই। অমসুয়া চাবা যারিঙেগী মতমদদি মনা চাবগা মাল্লৈ অত্রগা আলকালি ওই। হিংনা চাবদি হাউতে। ডান্বা নত্রগা ফুতুনা চাবা যাই। যারিমথে মনীল নত্রগা জেশিং যামদনা হাপ্পগা চমফুং ফুংপা নত্রগা থুম হান্না থাকুগা জেশিংদা ফুংলগা চানবসু যাওই। ডাগা থোংবসু যাই।

নুং হৰাই (Soya beans):— নুং হৰাই অসি মণিপুৰৰ  
 নুং হৰাই কোই। চহী লিপিং অনীগী মযাঙদগী শীজিন্নবকই।  
 নোংপোকথংবা মায়কৈগী হৰাই মখলনি। বৰ্মা, চিনা, জাপান,  
 কোৰিয়াদা য়ায়া শীজিন্নে। মনা-মশিংগী মনুংদা অঙকপা পোং  
 অমনি। হৰাইগুয়া পাল্লবসু পোংশক্তি নটকৌ জাংনি। লৈবাক-  
 হৰাইগুয়া ভোই। অহুগা বদামগা মায়না প্রোটিনদা মসি মপুং  
 ফাবা অমনি। শজোমগী প্রোটিন কেসোন মায়ি। অঙে  
 হৰাইউরি মকুচাবীগা মায়দবনা মসিদি য়ায়া হকচাং ফহনবা,  
 লাইনা তুহা ণাউ অমা রাওই। মপুং ফাবা প্রোটিন, শজোম,  
 য়েকম, অমসুং শাগা চামিন্নবদি হৰাইউরি, কোলিহৰাইগুয়গী  
 প্রোটিনদি থক কামবা ফংদে মরমদি মপুং ফাদবা প্রোটিননি।  
 অহুগা সোইয়াবীন হায়বদি নুং হৰাইনা অমুক হেল্লিবনা মসিদা  
 য়ায়া হকচাং কবা নীংথিজনা তুহগুয়া মহাও রাওই। অসি  
 পুয়মক রাওববা নুং হৰাই অসি শা মতোং (lean meat =  
 muscle meat) শজোম, য়েকমগী মহং শিনবা রাই। অহুনা  
 চাইনিজ অমসুং জাপানিজনা শজোমগী মহন্তা নুং হৰাইদগী  
 শেন্ধা শজোম শীজিন্নে। অহুগা নুং হৰাইদগী চিজ শেন্ধা রাই।  
 নুং হৰাইগী ণাউ নহুগা মহাও অসি য়ায়া হাউই। তুহদা শাগা  
 মহাওদগী হেল্লা লাইনা তুমই। শজোমগা, শা-ঙাগী মহন্তা  
 শীজিন্নবসি চীনা জাপান্কা নন্তে ঐথোয়সু “অশি অনা” রাও-  
 হুনা ঙা চাদবা মতমদা হৰাই অচাৰ চাই। ঙাগী মহংনি। শজোম  
 অকুহুগা মায়বা মওদা শেন্ধা “ভোফু” হায়বসি নোংপোকলোমদা

ନୀଜିବିବିବି । ହରାଏ ଅଥେକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ବନା-ସିଂହରା ଖୋଜୁନା  
 ଚାବକ୍ତୁ ନୁଁ ହରାଏ ଅସି ଖୋଜୁନା କୁଜୁନା ଚାବା ହାଏ । ଖୋଜୁନା  
 ଦିଗ୍ରୀ ୨୫୦ କାଃ ଖୋଜା ଡାଏ । ଅହୁଗା ପୁଂ ୫/୬ ଚଢ଼େ ।  
 ମଣିପୁରୀଗୀ ମଚାଦି ହରାଏ ଅଚାର ଓହେନା ଚାବିନି । ପୁଂ ୨୫ ଜିଂ  
 ତିଂଲଗା ଲୋଲବଦି ଧରା ଥୁନା ଯୁରି । ସୋଦାବାଇକପ ହାତୁନା  
 ଲୋନବା କଡ଼େ । ହରାଏ ଅଚାର ଅସି ପୁସହନବା କଡ଼େ । ପୁସବଦି  
 ଅପୁସା ପୋଂ ଅଥେଗା ଯାଗନା ନୟା । ଓ଼ୋବଗୀ ହରାଏ ଅଚାରଦି  
 କାର୍ଯ୍ୟେଟେସରି ପୁସହନବା ନଡ଼େ । ହରାଏ ଅସି ଲୋନବଦା ବୋଂଦା  
 ପୁରା ଚଢ଼ବନା ଚରୋଲ ୨/୩ ଚଢ଼ନା ଚାବା ସାନବା ପୁସଦନବା ଶେହୁନି ।  
 ଅହୁଗା ଅଢାଂ ପୁକ ନାବଦା ନୁଁ ହରାଏ ଯକୂପ ନୀଜିବି । ଅହୁଗା  
 ଅଢୋବା ନକ୍ରଗା ଚିନିନା ଶାବା ହେଜାନ ଓହେନୁଁ ଚାଏ । ଅଢୋବଗୀ  
 ଯକୂପ ଅହ ନୀଂଜୁନା ସାନବା ହାଏ । ଅହୁଗା ଡୋଧୋକ୍ରଗା କୁହୁଦା  
 ନକ୍ରଗା ଚକ୍ରଦା ଡକ୍ରନା ବେସନ ଲୋରଗା, ଚାକ ଅସି ଶୋରଗା ହାଏବସ-  
 ନାହିନା ସହୀ ଚିଧୋକପା ଭାରଗା, ଚିଧୋକକ୍ରଗା ( ଚିଧୋକପଦି କଡ଼େ )  
 ମୌଂଂଗୀ ଯତୁଂ ଇଜା ଯକୂପ ଅହ ହାପଚିନବା ଅହୁଗା ହାଏବଗା ଚାକ  
 ଅହ ଚାବଦା ନୁଁ ହରାଏଗୀ ଅକବା ଅହ ସାଓଡ଼େ । ଅହୁଗା ଜିଂ  
 ଅଶାବଦା ସାଗ୍ରଗା ନୁଁ ହରାଏଗୀ ଚା ଶେଲଗା ଧକପା ହାଏ ; ଚିନି  
 ଗୁକୋସ ହାଗ୍ରା ହାଏ ।

ଅରାହବା ଯଂଂଗୀ ନୁଁ ହରାଏ କୁଂପଗୀ ଯରସଦା ଅସା ନୀଜିବିବିସି  
 ଆସେବୀକାଗୀ ବେଟଲ ଗୁକ ସିନୋଭୋରିସସଗୀ ସେଭିକେଲ ଡାଏରେକ୍ଟର  
 ଡାଃ କେଲୋଗନା ପୁଧୋକପାନି । ନୁଁ ହରାଏ ଅହ ଅହିଂ ଅସା ତିଂଲୋ  
 ଜିଂ ଗ୍ୟାଲୋନ ଅସନା ଧୁମ ପାଉଂ ଯଜା ହାଗ୍ରା ବ୍ରାହ୍ମିନ ଶେଲୋ ;

বৈ বাহুনা উলিংহু শাহৰো অহুগা নুং হুৱাই অহু নুংগী পাত্ৰ  
অমদা হাপচিল্লগা পাত্ৰ অহু মধুম ফু লৈলিন্দুনা উলিং চঙেন-  
গনু। ত্ৰাইন অহুগী মনুংদা হাপচিল্লনা ফুংলু। ত্ৰাইন অহু  
ডিগ্ৰী ২২৫ য়োবা মন্তমদা শোগনি। ক্ৰোৱাইদ ওব কেল-  
সিয়ম থৱা ত্ৰাইন অহুদা হাপচিল্লবদি টেম্পৱেচৰ অহু হাইগং-  
কনি। মসিদি শাগা মায়না হাউই হায়।

চেৰুশিনগৰবা থৱা—নুং হুৱাই অসি প্ৰে চিন য়াম্মা ৩৫বনা  
ব্ৰদ প্ৰেসাৱদদি চাৰা কন্তে। মহাআ গাঙ্গী মশামক—শ্ৰেজাম অসি  
শলদগী থোকপনি। ময়ম অসিনা শাৱোমদগী থোকপা প্ৰোটিন  
অসিগী মহুং শিল্লবা মনা-মশিদগী থোকপা শ্ৰেজাম মখল  
অমা শেয়নবা থল্লকপা নোংপোকলোমদা নুং হুৱাইনা শ্ৰেজাম  
শেয়গা চাই। ভিটামিন এ, বি, সি, ডি য়াওই। মিনৱেলসু  
য়াম্মা য়াওই। প্ৰোটিন ৪০/৪৬% য়াওই হায়বা থল্লবদা নুং  
হুৱাইনা শেয়া শ্ৰেজাম শীজিল্লহুনা শলগী শ্ৰেজাম, হামেংগী  
মখোম থাদোকথি। চহী লাম্মনা হাই ব্ৰদ প্ৰেসাৱনা নাহুনা  
চহী ৪/৫ য়াম্মা ৱাথি। অহুগা ব্ৰদ প্ৰেসাৱসু চনয়া ফহনথি।  
ব্ৰদ প্ৰেসাৱ লৈবা মীদা পীজবিগনু। হাট নাৰা মীদসু নুং হুৱাইদা  
নন্তনা প্ৰোটিন পুয়মক য়াম্মা চাং হহুনা পীজগদবনি। অহুগা  
উলিং পুকচন্তদি নুং হুৱাইমুক কবা চিকাক লৈতে। মসিদা  
কাৰ্কোহাইজ্ৰেট য়াওদে। নুং হুৱাইসি ভৌথোৱুগা শুহুন্দা কুপ্পা  
শুৱগা উলিং অশৌবদা হাপগা চা থকপন্তম অযুক্তা লোনহুনা  
থকপা য়াই। ২২৫ ডিগ্ৰিদা থোংলগা কজনা থল্লবদি মুমিং ২/৩ নি  
চাৰা য়াই।

**নুং-হুয়াইগী শক্কা (Soyabean Curd) — Tofu,**  
জাপান অমসুং চীনায়া মক্কাওইবা চিক্কা ওইনা শীজিগ্গবা মক্কা  
অমগী মশেমনি। মীওইবনা নুং হুয়াই অসি শীজিগ্গবা মক্কা  
করাগী মনুংদা খাইদগী মক্কাওইবা মখলনি।

নুং-হুয়াইগী মনুপ অহুদা টেলিং য়ানশিন্দুনা চোংহু।  
পুং অয়া তীংহুনা অমু। টেলিং অশোবা শক্কা মক্কা হাপচিহু।  
মিনিট ১০ দং মৈদা শোহু। ফি অপাবা অমদ চুমখাক্কা।  
চুমখাক্কা মক্কা নুং-হুয়াইগী শক্কামনি। চুমখাক্কা শক্কা  
অহু অমুক শোহু। মাহুদা মেগেসিয় ক্রোমাইদ মক্কা ওইনা  
শেমলগা য়ানশিন্দু। নলগা সাইট্রিক এসিড, মেগেসিয়  
ক্রোমাইদকী মক্কা শীজিগ্গবসু য়াই। মসিনা শক্কা অক্কা  
ওলগা মহিগা মপংগা হোংড'ন ওই। শলগী মক্কা মদা য়াওরিবা  
অহুগা হাইফেং মগ্গবা পোংচু য়াওই।

**কমহুগা—** টেলিং পাইট অমদা সাইট্রিক এসিড, মেগেস-  
িয় ক্রোমাইদ য়েন ৪০ হাপচিহু। অহুগা শক্কা অহুদা  
শক্কা ৫ ওইগা সোলুসন অহুদা শক্কা অমগী চাংদা অশোবা  
শক্কা অহুদা য়ানশিন্দু। মাহুদা য়াওরিবনি টুন, টেলিং।  
২০% নাথোনিনি, ৮% ন মক্কা। চলাংদি মজিক্কা মক্কাই।

**খামেনলিনবা—** খামেনলিনবা অসি মনাংলিং নভে  
হেনি। সাইট্রাস এসিডকী কাংলুপনি, মসি আমেরিকাদা হোরহনি।  
১৬শুবা চালা ইউরোপা লৈভংগীদমক্কা কজনা ইংখালদা খাবনি।  
অহুগা অমুনবা মাইলিং অহুগীদমক্কা লৈকোন্দা খানগমই। অহুগা  
“Love Apple” গুংদি এপল কৌনগমই। উন য়ায়া ভাদবা

লম্বা খানৰুই। আমেৰীকা অমলুং কানাডা দ্বাৰা খান।  
 বসিবু অমুক হোজিক পানুৰগী মৰমদি মিনৱেল সোণ্ট দ্বাৰা  
 দ্বাওবা, অহুগা দ্বাৰি-দ্বাৰাং নাৰা কৰা ভিটামিন সি দ্বাওবগীনি।  
 কোটাৰা হানজিনবা খাংনশিনবা, অশিনবা মখল অসিনা হেৰা  
 পাট্টে; মৰমদি খামেনশিনবা অমুনবা কুইনা থুয়া দ্বাৰে। অশংবা  
 হেৰুগা য়োনবনিবা সৰুৰগী মীনা লৈবা পামদে। খামেনশিনবা  
 অটোবা, অশাংবা, মচা মচা পানবা মখল কচা উই। মসি মাম  
 থৰদি কেল্লর পোকহলি দ্বাৰহুনা চানৱমদে। হোজিকি মৰু মৰু  
 দ্বাওদবা কানি দ্বাৰনা লোনৱে। ইউৰোপ, আমেৰীকা, এসিয়ারা  
 অ'লু নহবা অ'ই মনা-মশিং অমদগী দ্বাইদগী পাননা চাউনা  
 শীজিৱৰুই। ভিটামিন এ, বি, সি, দি দ্বাওই। চম্পা, কমলা,  
 নবাবতা দ্বাওবা সাইট্ৰিক এসিডলু দ্বাওই। অ'মদগী শক্ক  
 অনি হেৰা আইৱন দ্বাওই। য়েকমগী অ'টোবা অ'মদগী  
 শক্ক এ হেৰা দ্বাওই। এপল, স'সপাটি, কমলা, চীনাং, থবী,  
 চুমত্ৰৈদগী হেৰা আইৱন দ্বাওই। অহুগা হিঞ্জো, সালগম, মূল,  
 মজু, খামেন, গাজৰ, সেলারী, কবি থমচেং, বীট, লকোইগী  
 তংবাইমুক দ্বাওই। লাইমনা এপল, লকোইনা চাকহগী হেৰা  
 দ্বাওই। থোইদি, খামেনগা দ্বাৰে। বগী শা, দ্বাওগী শা,  
 হাদগী শক্ক অহম হেৰি। পোটাং দ্বাৰা হবচাং দ্বাৰা  
 কানবা অহু মৰাং কাইনা দ্বাওই, অ'হোয়া হৈ অমলুং মনা-মশিং-  
 দগী দ্বাৰা হেৰা দ্বাওই।

খামেনশিনবা অসি শজিক থুই। অহুগা লীকা ভাক  
 জিউদা হেৰুৱদি থুতা হু পৰুই দ্বাৰহুনা থক চানৱমদে।



মহু অৰং-অইনা য়েংবদা মনাদদা লৈজবনি হায়না লেগ্নেৰে।

ৰামেনলিনবনা তাং চীকহরি হায়নবমই। হৌজিক্তি তাং চীকপা কনবা আলকালী ওইবা ধুম হাঙা হাওই হায়বা থঙনবক-পাঙ্গী তাং চীকপা কনবা ৰামেনলিনবা হায়া চানবকই। মসিনা জেবা, হোংদা, মক্কা লৈবা এসিড ময়াম হাঙহরি। মসিদি হিংনা চাবনা ভিটামিন অমলুং আলকালি হ'ওবা ধুম হাঙহাৰে। হিংহে', ব'বী, ৰামেনলিনবা অমলুং অসিগী সাল'দ হিংনা চাবনা হায়া কজনা এসিড হাঙহরি।

আলু—আলু অসি ৰামেনলিনবনা বোটানিলা নকুবা মরি লৈ। ৰা-আ-হেৰীকা অমলুং মেকসিকো'পগী লাকপনি। পতাকী ১৬ শুবদা ইউ'ৰোপ'তা শেনিসজিংনা পুখোৰকপনি। অ'ইয়েলেফা লৈবাক লৈহাংগা চানবনা আলু অসি পাকনা-চাউনা থাবা হৌৰি। কোটলঙচি হৌজিক কাওবা চেং, গেহগী মহুং ওইনা আলু শীজিয়ে। ম'হ-ময়েংগী হেক মংদা আলু অসি ম'ওইবগী চানবনা মক্কাওইবা পোংলক্টি। চনাং হায়া হ'ওই। মিনবেল মক্কাহু হায়া হাওই। কেলসিয়মদি হায়া হাওে। থোংলগা মগী লৈজবা অকবা পোংলক অহায়া হাঙৰি। লোবা অমলুং জোবদা মি: ৪৪ চহই। আলুগা মনা-মলিংগা থোংবা ম'হি অহু হায়া কাৰবা হাওই। লৈধুংদা তাবা পোংলক ওইবনা অটৈ চিক্কাঙগী হেমা পায়নৈ। মহাওদি হাংলনা শক্কাৰ মপান, ধী, মাখোন, ধুম, মোৰোক হাপচিনহনা হাউহরি; মক্কাহু লেখোকই। গাজহুংদা, মংজাঙদা অহাওবা লৈধুংদা তাবা কৰা

লৈবনবা আলু বু হাউহুনা পাম্ববদি নহে। নোয়-পেলহনবা  
 দমক্তা পাম্ববনি। সেহগী প্রোটিনদা নোয়-পেলহনবা মক্ত  
 লৈবনগী অলুগী প্রোটিনদা লৈবা মক্তনা শকক আনি হেহি—  
 থোমাসনা হায়, হীনপেলহন হায়বদি আলু অসি হ'ও। শাক্তিবন  
 থক শোক্ত। ভিটামিন এ দি হ'ও। হ'ওচা'দা চপচানা  
 চতইবা অহদি ওকুনবা হ'ও। ফেটহা যাম্ম' হাংপনি। অলুদা  
 হাওরিবা আলকালি থুম অসিন' হেদা লৈবা অসিন' পুম্বক  
 শেংদোকপদা কান্নে। ইউরিক এসিড লোপে'কপদা কাম্বন  
 হীনখদিগুয়া অকাওবা কয়ানা কিডনি অমসুং ব্রানারদ' ন'  
 লৈবদা আলু ওক্তা চাহুনা লৈনবা হায়। আলুসি যাম্ম' হ'দনা  
 ভুমই। অহগা নোয়-পেলহরি। আলুগী অক'বা অহগী হ'দি  
 চানবা পোংশকনি। অহগী মনুংদা ১১ থে'কপগী ৯ না চাননি।  
 লেমহোরিবা অহগী হ'না প্রোটিননি। হ'না অলক'না সেন্ট'নে।  
 মসিমক্তদা চম্প্রা অমসুং এপলগী এসিড হ'ওই। চম্প্রাগীনা  
 সাইট্রাস, এপলগীনা মেলিক। প্রোটিন থরা হাংলি হায়বসু  
 হ'ওই অহগা মী অমা নোয়-পেলহনবা চপ চানা চতগদবা প্রো ন  
 হ'ওই হায়বসু হাই। অহগা মহাওদি ইয়া'ও হ'ওদে হায়বসি  
 চুমই। মক্ত অমসুং মউ পানদবনা ফেটকী লাককম লৈকম লৈতে।  
 ফেটকী শকক অহ মেনথংনবা শক্কা মপান, ঘা, মাথলনচিংলা  
 হাপচিন্দুনা চাগনি। প্রোটিন হাংলি ফেট হ'ওদে হায়রিবাস  
 থুমলোমদা কজনা মেনথংলকই। আলুগী অক'বা শকক অহগী  
 ৫% দি থুমনি, নোয়-পেনবা অমসুং হে শেংহনবগী হাকমদা



তুমগনদৰ' মীদা পীজৰা যাই। শুগাইৰগা কুংপীৰো, অহুগা চুমথোক-  
পীৰগা অঙাং মচানা মনা মশীং চাৰা তম্বা হৌৱকপদা পীজৰা  
যাই। কুংলগা পুংখাইদা মুঞ্জি। মনীলদা কুংলগনা মিঃ ৪০ চঙই।  
হীদাবী ভাবতা লৌৱগা গাজৰ পীজৰনা খোইৰীনদা পথ-পুমথৰা  
অহু থিংই। অফুংপা গাজৰ অসি শুগাইৰগা ফগন্দৰা অপাং-  
অনোমদা থোম্বদা হেজ্জা ফৈ। চীকপা-নাৰা মবোঙ লৌথোকপদা  
য়াম্বা ক'ম্ৰৈ। থোমদা হৌবদা নজ্জগা থোমজিন কাযবদা গাজৰ  
হিংনা শুগাইৰগা থোম্বদা হেজ্জা ফৈ। লিভৰ নাৰা, নাপু  
কাবদা পীজৰা ফৈ। হিংনা নজ্জগা চক্ষুং নজ্জগা থোংবা ওইনা  
চাবলু যাই।

কেলোৱি পাউণ্ড তম্বনা ১০০ পী। প্রোটিন ৭, মহাঙ ৪,  
কাৰ্বোহাইড্ৰেট ৮৯, ভিটামিন—এ, বি, সি, প্রোটিন না ২৫০০ গী  
কেলোৱিদা ৩৯ পা। কেলসিয়মনা ৩১০, ফোছফোৱস ১৫০,  
আইৰন ৩৮।

**সেলেরী**—সেলেরী অসি গ্রীক ৰে মগী মতমদগী শীজিন-  
নৱকই। মতম অহুদা লৈতেংগী ওইনা শীজিনবমই। হৌজিক্তি  
আমেৰিকাদা য়াম্বা থাংনৈ। সেলেরী অসি তোনিক মখল অমনি।  
হাউনবদা মৰোইগুয়া শীজিলৈ। থোংলগা লাইনা তুমই।  
হিংনা চ'ৱগা মশাগী থুম মাঙদে। তাং চীবপদা য়াহা ক'ম্ৰৈ। লিন  
চৈশুগী জাংনি। কুইনা কলচৰ তৌৱকপদগা মগক হোংলকপনি।

আউল্জ অমদা লাইম '৪৭৮, আইৰননা '০০২২, কেলোৱী  
পাউণ্ডদা ৮০, প্রোটিন ৮, মহাঙ '১, কাৰ্বোহাইড্ৰেট ৩২,  
ভিটামিন বি ১০৫ই।

অঙ্গুর- অঙ্গুর অসি চহী লিশীং ৬ কী মমাঙদগী হোনা চানরকই অহুগা যু শুনবকই। এসিয়া অমসুং ইউরোপতনা হান্দগীস, হোজিকসু থানবি। নুংশাদা কংহন্নগা কিসমিস শেম-তুনা চানরী অমসুং ঈ শেংনবা, খোঙ হামদোকুবদা মপা লৈতনা হীদ'কুম শিজিন্নবী। হোজিক আমেরিকারোমদা য'ম্মা থানবে। যু শুনবদা অয'ম্মা শাজিগৈ। যু শুংগ্রবদি চিনি অমসুং মিনবেলগী মগুগ অয়াস্না মাঙত্ৰে। 'গ্ৰেপ কিওব' হায়তুনা অঙ্গুরদা চাহুনা লাযেংবা মখল অয়'লৈ। মসিনা কয়ামুক মগুগ লৈবা হৈনো হায়বতু ও'কই। অ'নবা অঙ্গুরদি য'ম্মা ল'ইনা তুমই। ভিটামিন অমসুং অ'লক লি ওলহনবা থুম কয়া যাওবনা এসিডনা থম্মা লৈবা ঈদা মপা লৈতনা কান্নহল্লি।

চিনিয়া ১৫ দগী ৩০° লৈ, তাপতাত্ত্বিক এসিড ০.৫% দগী ১.২% লৈ, ও'ড'লনবা জাংনা যু, অহুগা অঙোবনা চাননবগী ও'ইনা থা'নৈ। খোঙ হান্সা যাদবা, চিফেং-চিফেং হান্সদা নজ্জগা ইতোন য'ম্মবগা লে'য়ননা শাংনা ডাইরিয়া ভোবদা অঙ্গুর ডাক্তা চাৰা ক'য়। ক্ৰে'নিক কৃষ্টিজদা হৈ অসিদা য'ওবা মনা-মশীংগী ওইবা আলবালি ক'ৰো'নেটনা কান্নহল্লি। মুনজবদি শীজিন্নবা যাদ। অঙ্গুরদা চাহুনা লৈবনা মাংবা হান্নববা অমসুং ঈশিং পোহনবনা, হা'ট শোকপদসু ওমথৈ লৈতনা কান্নহল্লি। অশেংবা নুংশিং, শাজেল অমসুং ওম্মা হোবনা 'গ্ৰেপ-কিওব' গী কুল ওইবনা অহুম অসিনসু মতেং পী। সুইজৰলেণ্ডদি মসি চহী-চা কয়াদগী চানরকই।

কমলা—কমলা হায়বসি মহোশা লাইরেন্দ্রীনা পীবা চিজাকী মনুংদা হাইদগী ফজবা খদে'ন অমনি। হেক চাবদা হাউরবা থুল্লবা করিগুয়া তুমবগী থবক অমতা যাওদনা ঈদা চঙখিহুনা থুনা হেক্তা শীজিগবা হৌই। অহুগা চোকথরবা মতমদা বমলা অমতা চাশিনবদা হেক্তা হকচাং তেবখংলি। কমলা অমগা তল মচেং অমগা মালৈ। অহুব্ব কমলা মহীদি অমুক ভুসুগী থবক চঙ'দ, তলদি হকচাংদা পাঙ্গল, হৈনিংবা পীননবা তুয়া তাই অহুগী মতুংদা ঈদগী পাঙ্গল পীরকদবনি। অরাবদি তল মচেং অহু তুহদা পুং ৫য়া চঙই। অশোন-অনানা কমলা পাম্লিবসি থুনা হকচাং তেবখং-হনবদগীনি। কমলা হাইফেং চাউবা অমনা কেলোরী ৭৫ দগী ১০০ পী। কমলা মহীদা লাইম্ অমসুং অতোপ্লা আলকালি ওইবা থুম য়ায়া য়াওই। শায়াম, চাকয়াম চাবা, অহুগা অহল ওইশিল্লববা অহুগা যমছনতা লৈবা মীনা ঈ অসি এসিড ডাক্তা ডায়শিল্লকলবা মতমদা এসিড মাঙহলবা কমলা চাবা য়ায়া কামৈ। ইমুং-মনুংদা থবক শূবা, কেরানি ওঝাগুয়া মীওইগী পুন্দিদা থুনা অহল ওইহনবা থিংনবা কমলা হীদাককুয়া হৈ মখল অমনি।

তুম্মমদাইদা বমলা ১/২ ( মকু য়াওনা হৈনরগা ) চাশিনবদা ধোইদোক্তা শাখীবা মওংদা খোঙ হান্সা য়াদবা মী কাম্বা ফংগনি। চাক অনিগী মরক্তা অচোই-অপা চাবনা মীগী মশা ফংহন্দে। হৈ মহীদি থকপা য়াই। কমলা মহী নজুগা কমলা চাক ২ গী মরক্তা চাবনা খোঙহান্সা ফজনা য়াহল্লি। খোঙ হান্সা য়াদহুনা পথ-পুমথহুনা ধোইরৌন, থীরিন্দা পৈহুনা লৈরীবা চিজাকী শরুক

অহু কমলানা 'পেরিসল্বেলটিক' হায়বদি খোইরীনি অসি স্মম  
মথারোমদা থপথবগুম, নীকথবগুম লেঙহনবগী থবক অসি, কমলা  
মহিগী মহাও অমসুং ময়াইকাবা মগুণ অমনা মতেঙ ওইহল্লি।  
অহুনা কোলোনদা পথ পুমথবগী থবক থিংই। মমাগী মথোয়া  
য়োক্তবা, শঙ্কোম অশেন্সা নল্লগা ভোথোক্ৰবা শঙ্কোম শীজিন্নরবদি  
মৈদা লোনবা অহুনা ভিটামিন মাঙহল্লি। মহু মেনথংনবা কমলা  
মহী পীথকপা তাই। থোমচূপ শীজিন্নবা অঙাং খুদিংমক  
নোংমদা কমলা মহী আউল্স অমা পীথকদবনি।

থা অমা শুৰবা অঙাং মচাগীনা থৈরোই অমা শঙ্কোম থকপা  
খুদিংগী পীবিয়ু। চহী অমা ফারবদি থৈরোই ৪ পীথকপিয়ু। মমাগী  
থোমনা য়োকপা অঙাংদা কমলা মহীনা য়ায়া কামবা পী। চিনি  
অমসুং মঠৈ-মরোং শীজিন্নরক্ৰবা কালদা অমুকসু কমলা মহী চাং  
হেনগংপীয়ু। চিনি, চাং হেনগংলকপদা কমলা মহী হেমা চঙই।

মচীন-ময়া ঈ থোকপা, য়ারী পোয়া (scurvy) লায়নদা  
কমলা মহী আউল্স ৪.৫ পীথকগা ফজথিগনি। চাক, হুৰাই,  
তল চাবদগী অঙাং নাই হায়বসি অতৈদগী নত্ৰে, ভিটামিন  
হাংপদগী থোকপনি। কমলা মহীনা অঙাং লিথিং লিথিং কনবা  
ঙমগনি। হৌজিক্তি অঙাংসু অহনসু "য়ায়া হেমা চিঞ্জাক পী অহুগা  
য়ায়া হাংনা নোয়-পেলহচে" (ওভর ফেড এণ্ড অল্ডার নরীসড)। মমা  
পুয়মক মচা য়োকপদা হাকম অসি কাউবীগনু। স্করভিদা নোংমগী  
কমলা নল্লগা থামেনশিনবা নল্লগা সালগম অশংবগী মহী থৈরোই  
অমমম পীথকউ। থা ২/২ লৈরগা থৈরোই অমমম হেনগংপীয়ু।

চাক—এসিৱাদা চেং, ইউৰোপ অমসুং আমেৰীকাদা গেছ। চেং অসি চেংঙো অমসুং অচা-চেং (brown-rice) অনি থোকহৈ। চেংগী মকু মৱাদা ভিটামিন বি ৱাওহৈ। চোহৈথোকথবদি কান্দে, ভিটামিন মাঙথ্ৰে। চেংঙো অসি ফজনবা চাবনি। অচুনা চেংঙো খাদোকুৱকহৈ। খোঙ পোমথংপা বেডি বেডি হায়বা লায়না অমা চেংঙো চাবদগী পোকহৈ। চাক অসি পুং অমগী মসুংদা তুমহৈ অচুবু মাংথোকুবা পোং ৱাওদে। চাক পাউণ্ড অমনা অমাংবা ওহৈনা আউন্স অমতা মৱেমহৈ। অচুনা মনা মশিং ৱায় চাশিনগদবনি। অহলদি মতীক চানা চাকু নোৱ-পেলহনবা ওমহৈ। কাৰিবা মসল তথহলদনা থস্বা ওহদা চাকনা মুলহৈ। অঙাংদদি শঙ্কোম ৱায় চাপচিনগদবনি। মসিনা অঙাং নাৰ-শিবা কহি, অচুগা চাউথংপা কনৰ-হনবা ওমহৈ। চাক থোংবদা মছি চিথোকুৱবা ৱেংচুনা মহী হাপকনি। ভিটামিন পুস্কমক মহীদা চংখিগনি। পৃথিবীগী মসুংদা লৈৱিবা মীশিং তথহৈ অমদি চাক চাবনি। থাইদগী কমা নোম্বা মীওহৈ চাক চাচুনা হিংঠ।

চাইনিজগী কুলি, কোনফাতিনোপগী থাইদগী অকুস্বা পোংলু পুৰা চকু শাৰা অৱাস্থনা চাক অমসুং হৈবোংদ চান্ন। কোৱিয়াগী ডা হোনবী মন ২/৩ মনজন্দা পুৰী মূপী ডা অমসুং চাকতা চাবনি। জাপানগী অঙাংশিংনা পুংদা মাইল ৬ ৱাঙনা গাড়ী জাং অমা চিংচুনা চংলিবা, চাক চাবনি।

মনা—হল্লাম, কোবীনচিংবা—ইংলিসতা ঐন হায়ৱগা থঙনবা মনাশিং অসি চাৰা ৬ৱাৰা মনা পুস্কমকপু থঙনগনি।



লম লমগী জাতি কৰাগী ভোড়ানবা চাৰা ব্ৰাৰা মনা কয়া লৈ।  
মনাদা যজনা লৈরিবা লাইম অমলুং আইবন হাববা পোংচঙ  
অসি অতোপ্পা অয়ান্ধা চিঞ্জাক্তা হাংনা য়াওই। অচুগা মনাশিঃ  
অসিদা মকু ওইবা মপুঙকাৰা চিঞ্জাক্তী পোংচঙ খবলু য়াওয়ি।  
মনা শেম্বকপদা চঙইবা লেবোৱেটোৱী অসি মীনা খঙবা কেমি-  
ত্ৰীগী মনুংদা হাইদগী হুবপা অমনি। ক্ৰোৱোফাইলদগী থোৱকপনি  
কমিনা (Alchemist) পৃথুমক পাঙখোকপা হুয়া পোং শেম্বনি।  
অচুগা ক্ৰোৱোফাইলনা (regent) ৱিৎজন্দা পোংশক অয়া য়াওত্ৰা  
হাংনা য়েনবা পোংচঙনি।

অসিগুয়া অচুয়া লেবোৱেটোৱী অসিদা মনা-মশীগী অঙকপা  
পোংশক উগী মনপ, মেক্ৰুক, থাউ, অভৱলুলাপকী আটাবু,  
ৎখাল, থেৱেগী মনম, চনমগী মনম, তিচ্ছোগী মনমনা মীং  
কাইনবা মকী, লিন চৈন্তগী নমথীবা মনম, গজাগী হু. নোংমাংখাগী  
অথাবা. চনাঃ প্ৰোচিন, যেট, চুমখাংগী মচু কয়াগী মনা,  
মকৈ-মৱেং পুয়া শেম্বনি। ক্ৰোৱোফাইল অসি মচু অমতনি লোন-  
বমই। হৌজিক্তি মচু মৱিনি। অশংবা অনি, নাপুঅনি। মৱি অসি  
হিৱৱগা জগৎ অসিদা লৈরিবা চীং-মান, পাং, লক্ষাংদা উৱিবা  
যজন্তবা মচু অয়ামসি শেম্বকপনি। অঙকপা মনাশিঃ অসিদগী  
চাউখংহনবা পোংচঙ কয়া পীছনা য়ল্লাও, থেব, লজি মচা কয়া থুনা  
নোইখং-চাউখংহনবা ওচুহুৰু মীওইবা ঠাখায়না ওকলা হেংহুনা  
লৈবা চন্তনা কৱি খঙবা ওহগে। অসিগুয়া মনা-মশিঃ অসি  
লৈবমজ্জবদা জীৱ অমতলুং হিংবা য়াৱোই। মচা-মশু অমতলু

পোকলোই—জীৱ অমসুং মপুত মৰৈ কাৰোই, শাৰেপ যোৰা  
উল্লোই। অহুনা মনা অসি অমসুং মটিক চিজ্জাক্তা মপুত ওই  
হান্ন-বকইবা ! কোবী, হজ্জাম, গাজ্জর, পালংসাক মনা ওইনা  
লোনৈ। কোমশ্ৰেক, কলমনি, য়েকুম-কৈকুম, সেলোৱী পেকু-  
নচিংবা কৰা অসি চাক চাবদা মপুত ওইনা চাপদবনি।

শজ্জাম কৰিনো? শলনা মনা, হানৌ, ময়োল পুত্ৰক  
শনজ্জাকমদগী মৰাং কাংনা চাৱগা মহুনা শজ্জাম ওইনা মৰাং  
কাংনা পীথোৱকই। মহুতনা শজ্জাম, মাংখোলনচিংবা মহি  
মহাওলিং অসি চিজ্জাক্তা থাইদগী অহেনবা পোংগক উইরি।

মনা অসি অমসুং মটিক লুনা তোনৈ—এ'সিহ'না শ'ৱ ৱ-  
ক্ৰ'উট, তকীনা বোগট, ফ্ৰেন্সনা সলাদ, মৈ?ও ঐখোৱনা হজ্জাম  
খাদোকপা উমদে। মনা চাবসি থোংহুনা, চক্ষুং কুতুনা অমসুং  
হিংনা চাৰা হাই। থোংলগা অমসুং কুংলগা ভিটামিন 'সি' অহ  
মহিদি লৈখি। মৰম অসিনা মনা থোংবা কুংপগী মই থক  
জন্মোকপীগু। থাইদগী কবদি চক্ষু অমদা জেলিং হ'লগা মথম  
খুলিবা চক্ষু অহ পীক্কা পীৱা মনিংদা মখল ১০/২০ জংলগা  
মহুগী মনুংনা মনা অহ হালগা মখা থংবা চক্ষুগী জেলিং অহ  
শৌহনবদা মথকী মখুন জংপা পাত্ৰ অহদা য়াওবা মনা অহ  
মনিংলনা মুক্তি। অহ থাইদগী কবা মনাগী মথোংনি। অহুগা হিংনা  
য়োংকী শুখলগুহা অমদা স্কাইহুনা মই অহ কোৱগা থকপা  
হাই। ভিটামিন অমসুং খুৰ কৰিগুহা মওংদা য়াওদে। অহ ইনং  
নজ্জনা কোবী, কোম্প্ৰেক, হৰাই মতোন, সেলোৱী, সালগম মনা  
মজ্জোন, হজ্জাম মজ্জোল, মনা আলু মেংপদা কোজ্জনা চাবসু হাই।

**তিফ্লো**—তিফ্লো, চনম, চোলাম, মরোই-নাকুলী, নাপাকপী  
জাং অমসুনি । মথোৱ পুত্ৰমক ভেলেটাইল কোবা সলফর  
কম্পাউণ্ড অমা য়াওই । অচুনা শাবা, মিং কাবা অসি পুত্ৰমক  
অসিনা অথোই-অহেন নাইনা পী । মসি শীজিন্নরকপা কুইয়ে ।  
ইজিপকী মুন্নীমলিংনা য়াম্মা শীজিন্নে । ইউরোপতস্তু য়াম্মা  
শীজিন্নে । ইন্দিয়াদদি ধৰ্ম্ম লাইরিক পুত্ৰমক্কা ময়'ই কাবা  
পোংনি হায়চুনা চাবা থিংই । নীংথিজন মুলহনবদা, মনিদদা  
মিঃ ৪৫ চঙই । খাউ ভোবদা, চুম্মা মরোই ওইনা মহাওগীদমক  
এক্সান্দা থাউক । হোজিকী সাত্ৰননদি তিফ্লো অসি মনা-মলিং  
পুত্ৰমক্কাগী ফবা হেনবা চিক্ক'ক অমনি লোনরকই ।

তিফ্লো অসি য়েকমমুক চ'উবা অমানোংমদা চাবা য়াই ।  
তিফ্লো থরা তুস্মদাইদা লৌরগা চাবদা তুস্মা য়াদবা য়াহলি ।  
য়াম্মা চালিগ্গবদি অঙাওবা মঙ মঙই । মুম মৈ চাকপা, লম-মৈ  
চাকপা নলগা পাইচুনা চংপা অসি মঙদা তোয়না তোই ।  
তিফ্লো-চনম থরা চাববদি ব্লড প্রেসর ফৈ । প্রোটিন ১'২,  
কেট '৩, কার্বো: ৩'৬, ভি: বি, সি, য়াওই । আউল অমনা  
কেলোৱী ৩০ পী । আলু অমা থায়রবা মতুংদা থাঙ অচুনা তিফ্লো  
থোকপা অমসুং শোইবদা মিং কারোই ।

**কোবী**—কোবী অসি কনানস্তু থওইবীরমদে । হোঙমল্লুনা  
লৈবীদে অমসুং চাবিরমদে । হোজিক্তি কোবী লুনা ভোবা  
হোনরক্কে । ভিটামিন অমসুং মিনরেল য়াম্মা য়াওবনা হোজিক  
অসিদা কোবী-কোবী হায়নরকই । কোবী অসি অচুকা মতিক

কুইনা থোংলগা অতুগী মতিক তুমদবা হেল্লি। খোঙ হান্ধা যাদে। অতুগা হিংনা চারবদি লায়না তুমই অতুগা খোঙহান্ধা যাদবদা শীজিলবা পোংলক অমনি। ফুৎপা, থোংবনা থুম, ভিটামিনসু মাঙহল্লি।

পাউণ্ড অমনা বেলোরী ৪০ পী। প্রোটিন ১২, ফেট ৩ কার্বো: ৫.৫, ভি: ৬ বি সি হাওই: ল'ইম যাম্মা য'ওই।

কোবী অমচে মানবী— মনাদগীদ নন্তে, মপাল হায়বদি লৈগীদমক থানরক্লে। পোংলক অযাওবদি বেবীগা ম'ইয়। মত'ওদি কোবীদগী হেল্লি। অয়্যামা মতমদা পোংবদগী হেল্লা হিংনা চানৈ। কোবী মুনবদা মি: ৩০, ৭২চে মুনবদা মি: ১৫ দা ২৮৫ই। কেলোরী ৩৫, প্রোটিন ১.৩ ফেট ৫, কার্বো: ৪.৭।

খামেন— খামেন অসি খামেন-শিনবা অমসুং মোরোকী শাটেনি। নোংপোকলোমগী পোংলকি। হেঁজিক্তি পুথিবী পুগা থানরে। বেকুম মানবদগী এগক্ৰুট হায়না মমিং থোল্লি। অতুগা কাঙো, সাগ থোংতনা চানৈ। চক্ষুং মূৎপসু যাই। ভাগা শাগা থোংবসু যাই। লিভার ফহল্লি; রাস্তা চারগা কুরী-কুরাং মূদোকই। কার্বো: ৫% হাওই, ৯৩% জৈশিনি প্রোটিন ১% অতুগা ০.৬০% মিনরেল।

চম্প্রা— চম্প্রা অসি সাইট্রন এসিড য'ওবা হৈগী মনুংদা অপোবা মীনা পায়বা হৈনি। ইউরোপ, আমেরিকাদা নোংপোক-লোমদগী চাখিবনি। ক্রুসেদকী মতমদা পুথিবনি। ইজিপ-লোমদনা আরবদগী পুথিবনি। সাইট্রিক এসিড হাওবগীদমক

মথিং চংপা হৈনি (৬% গাওহৈ)। আলকালিগী ধূম য়ায়া গাওহৈ। য়াৰি-য়াখোঙ পোহা, চাখংপগী কননবা ভিটামিন সি গাওহৈ। কেলোৱী ১৮০, প্রোটিন ৮, ফেট ৬, কাৰ্বো: ৭৭, ভিটামিন এ, বি, সি, সাইট্ৰ'স এসিড ৬% গাওহৈ।

হৈনো—হৈনো অসি চাৰা চাৰা গাওহৈ। শঙ্কোমগা চাৰসু য়াই। নোয়-পেলহনবা হৈনি। মাংবা য়াদবদা অহুগা ভাইরিয়া তোবা মতুংদা পীজবা য়াই। মুনমন্দুনা পংলবদি চাৰা যন্তে, খোঙ ভামই। অশংবা হৈনো শিংজিৎনা শিংলগা নোংজিৎনা মতম নাইনা নোংমদা ২/৩ লক চাৰবদি ডাইবেতিজ ফৈ। হৈনো অমুনবা য়ায়া চাৰগা য়াইৰোং পুংই। তরপিনটাইন গাওবননি। প্রোটিন ০.৬%, ফেট ০.৮%, কেলসিয়ম ১৪%, ফোসফর'স ১৮, আইৰন ১.৩% ভিটামিন সি অমসুং এ য়ায়া গাওহৈ।

মোরোক্ত—মোরোক্তা য়াওরিবা খাউ অসি য়ায়া শাই। ভাঃ উইলিয়ামগী মোতভা মোরোক্তা য়াওরিবা কেয়েনী হায়বা খাউ অসি প্রোসিক এসিডকা য়াল্লবা হুনি। উনশাদা নত্ৰগা মিহতা মোরোক নোইশিনবদা মত্ৰক মুংঙাইতবা শাৰা অয়া লৈত্ৰে। পুকমুংগী মুকস্ মেমত্ৰেনদসু অহুম শাহনবনি; পুক, চনিং শাওগৎপহু অচাৰা মীনা খঙনবনি। অহানবদা ধূপগা ময়েদা শাবিবহু কেয়েনো চঙশিনখিবদগীনি। পুক খোইরীন্দা অহুক য়ায়া শাজিৰনা পুকমুংদা খোরকইবা বসশিং অহুনা ভিন্নবদা খৰা য়ানখাইনবে। মুকস অহুম বসশিং অহুগা ভিন্নবে। মমুংদা

মপালদা মোরোক্কা পীৰিবা ফন্তবা অহুদি অহানি । মোরোক্কা তন্তনা শীজিন্নবনা পুক অসি তন্তনা শাউগৎহুনা পুতী গ্লেন্স মাঙহল্লি অমসুং গেসাত্তিক কেটারা পুত্তুগী হাঙ থোকহল্লি । মোরোকনা মরোগী চাউথোকপা-পীকশিনবা য়াবহু মাঙহল্লি । ব্রড প্রেসর তোহল্লি । জীন লিভর হায়বদি জীন থকুগা লিভর শোকহনবহুগুয়া লিভর শোকহল্লি । জীনগী হু অহুগী শক্ক ৬ হেনবা হুগী মগুণ লৈ হায়না পেরিসকী 'বোইক্স' না হায় । যুগুয়া মোরোক চাবসু লমদয়ৈ । উংসব ফাওবদা ময়ুমদগী মোরোক পুরকুগা চখোম খুদিংগী মোরোক চিকুনা চাবা য়াওই । অহুগুয়া মীশক পুন্সিদে ।

য়েকুম—য়েকুম অসি হাওবনা মী অয়ান্ননা পায়্লা চানৈ । য়েকুম হায়বসি অঙোবা শক্ক, নাপুগী শক্ক, মকু অহু মঅসিনি । মমুৎ অসি য়েন্নাও ওইরকদোরিবা অহুমক্কা । অঙোবা শক্ক অহু মাগী চিজাক্কা । অঙোবা অহু চাবা লোইরগা মকু অহু নমখায়হুনা খোক্তগা চাবা য়াবা চিজাক পুয়মক চাজনবা, থিজবা অমসুং থিজক্কা চাজবা ওমজবা অঙকপা খুৎশেমনি । অঙোবগী শক্ক অসিদা এলবুমিনগী ওইবা তিন্নবা পোৎশক অমা য়াওরি । ভোকসাল এলবুমিনগুয়া থবক ভৌই অহুনা য়েকুম হেক চাবদা থঙহৌদনা ওনিংবা, ওবা, হেক নাবা পোকপা য়াওইসু য়াওই । ইউটিকারিয়া হায়বা হু অহু চাবগী খুদমগা চপ মানে । অঙোবা শক্ক অসিগা য়ান্না য়েমোনবা পক্কদবা মী য়াওই । মী অমনা মাগী অকুয়া অহুগী চান্দা প্রোটিন, কোলোৱী চঙই । পাউণ্ড ১৪০

পুস্তা নিপাত্ প্রোটিন কেলোরী ১৪০ চঙই। য়েকুম ৫ চঙবা  
তাই। তল পাউণ্ড অমনা প্রোটিনগী চাং ৩২ হেন্না পী। শক্কোম  
থাস ১/২ গা মনা-মশিং নীংথিজনা চাববদি নোংমগী প্রোটিন  
ওকই। নোংমদা য়েকুম ৫ চাববদি কেরেসটবোন হেনমন্দুনা রড  
প্রেসর তৌরকনি। অহুগা য়েকুম (অঙৌবগী শকক) চামলবদি  
ধোয়রীন্দা পথ-পুমথবা য়ান্না হেল্লি। মাইগ্রেন—খোই মছমগী  
কোকচীক্তা য়েকুম চাবা য়াদে। হেস্তা চীকনি। য়েকুম কুইনা  
ফুলবা অহুগা কুইমন্দুনা ফলকুবদি পুস্তা তাবদা হান্না লৈরম্বা  
জার্ম অহু মগীং হেনগংলকই অহুনা পথ-পুমথবা হেনগংহল্লি।  
নম্বদা ফুং ফুং চঙবা লায়না অহুদা য়েকুমগী অঙৌবা য়ান্না  
চাববদি ফত্বা য়ান্না হেনগংলি। য়েকুম য়ান্না চাবনা কোলোন্দা  
পথ-পুমথহন্দুনা এগেনদিসাইটিস অমসুং পুক-য়েকপা, য়েকু-য়েকু  
ফায়বা (colites) লায়না পুরকই।

য়েকুম অসি মীনা য়ান্না পায়বা চিজাক্টি। মরম অসিনা  
মুননা থিজিন্দুনা অথ-ফত্বা করি লৈবগে হায়বা খঙদবা য়াদবনি।

ফত্বা য়েকুম—কোকপদা ডায়রিবা, মচু কার্যত্রিবা য়েকুম  
অহু অফবনি লৌগনি। ময়ি চংপা, তুজা কাবা, অঙৌবা শকক  
অহু পুস্তবা, জীগী শিংলিঙুম ডাঙনা ময়ি চংপা নমথিরবা অহুগা  
অঙৌবা অহুগা মচু শংলবা, চাবদা শীলবা অহুগুস্তা য়েকুম অহু  
মহিক-মতাং রাওরবনি।

‘বেকুভরিয়ম পুঞ্জোরম’ হায়বা জর্ম জাং অবা য়েকুমদা  
য়াওই। জর্ম অসিনা অনাবা অবা পোকহল্লি। শজি, থেবা,

উচি অঙোবনী হচিভাভা হানশিনবদা ভাইকোইডনা নাবলুং নাই ; অহুগা সি। হায়রিবা জৰ্ম অসি অঙাং অমলুং অশোন-অনাদা খুদোংখীবা নীবা অমনি। উচেতৌ মকুমণী খাও (every) অসি জৰ্ম লৈগনবা হকচাংগী শকুকনি। অহুনা হায়রিবা জৰ্ম অসি লৈহুনা কৈথেল্লা য়োতিবা য়েকুম অসি বেকহাৱিহুম পুন্নোৱম য়াওগলি। হাপ বোইল, নাকন অমতা যৈ যৈহনবা (পোট) অহুগা ঘী খাউদা হাইকেং অমলেট শেশনা জৰ্ম হাংপা ভুমদে। হিংনা চাৰা নহুগা মৈদা হায়না মেঙনা ফুংপা, তাউবসি অঙাংগী-দমক হায়না খুদোং খীনভাইনি। মিনিট ১৫দগী ভানা ফুংপা, খোংবা, ভৌবদা জৰ্ম অসি হাংপা ভুমদে। অমলুং শাংনা ফুং-লবদি অঙোবা মকুম অহুদি ভুমদে। মমুংতি ভুমই।

শক্কাংগা হিমহুনা ২কপা চংনৈ; মসি অঙাংদদি কন্তে মকুমদি অঙোবা শকুকসি ভুমদবদ নহুনা অতোলা চাৱিবা পোং অহু কাওবা ভুমহন্দে। পুস্তা হেক ভাবদা ভেশিংদা অঙোবহু হৈখবদা ভোঙালা চংপলুং ভুমদনা চংখি। অহুগা খোংদোক-ফুংতোকুমদি অমলুং ভোঙাননা চংপা (Neutral) সি তোদে। য়েকুমগী অঙোবসি হিংনা খকুনা ভৈদা চঙবদি এনাদাইলেনিস পোকহলি। য়েকুম চাবদা পকুমদা, হেক্তা নাবা, ওবা অহু য়েকুমদা হাওবা এঙোমুকোইডনা পোকহনবনি। ওভোপ্লোবু-মিন, ওভোঅলবুমিন অমলুং কোনএলবুমিন অহুম অসি হাওই। এলবুমিননা ভাইৱিহা পোকহলি।

অঙাদো য়েকুম অহিংবা পীজদবদ নহুনা ১৬০ ভিগ্ৰীদা ফুংপা, খোংবা, হৌবা নহুনা পীজবা হাদে।



অভোৰা শক্ৰতি হিংৰা চাৰবদি ভুৱবগী চাং বাঙহল্লি।  
কুংটোকবদি কৌদে।

য়েকম অসি শক্ৰোমবু তানৰংচেনকইবা চিঙাক্ৰি। যথাই  
পানৰা হিংহনবগী যন্ত্ৰনা অওইবমক শক্ৰোমগী লাহা পাবা ওম্বৰা  
চৰবকই। যথোয় অনিসিমক নেচৰনা পাহা যতুং ইয়া জীবগী  
৭৪য় হিংহনবদা চঙইবা পোংচঙ পৃথুমক য়াওই। শক্ৰোমদগী  
য়েকম অমুক হেমা 'কোনসেনটেট' ওইবা হেল্লি। চাগদৰা  
চিঙাকী পোংচঙনা শক্ৰক অসি হেল্লি। অহুগা ইলিং হাংনা  
য়াওই। য়েকমগী বৈশা পীবা চিঙাকী শক্ৰকুা ফেটনি;  
শক্ৰোমগীনা চিনি অমলুং ফেটনি। চিঙাক ওইনা য়েকমনা  
শা, নটকুয়া ফেট প্রোটিন তিল্লবনি। অহুগা ভিটামিন, মিনৱেল  
চাং চানা য়ায়া পীবা চিঙাক অতোম্বা অমা লৈভে। শক্ৰোম  
কেলসিয়ম হেল্লি। আইৱননা য়েকমনা হেল্লি।

ভিটামিন অসি ৰোইদোক-হেন্ৰোকা ডি-দা শক্ৰোমদগী  
হেল্লি। ভিটামিন সি-দি হাংপনা শক্ৰোম অমলুং য়েকমদি হৈ,  
মনা-মলিং অহাংপা অহু মেনখংনবা চাগদবনি। মনাগী সলাদভা  
য়েকম মমুংনা ভোংপদি থাইদগী কৈ অমলুং পকমৈ।

অহুগা থাইদগী লুবদি য়েকম, শা, শক্ৰোম অহু অসি  
য়ায়া নোৱৰা ব্ৰড প্রেসাৱ লৈবা মীনা চাগদু। যববদি  
কেৱেসতৱোল কোবা ৰোইকুয়া ভোবা য়হাও অমা লৈ, ইদা  
যহু য়ায়া লৈহুনা শিংলিদা চঙবিহুনা শিংলি থুজীনহল্লি। ব্ৰড  
প্ৰেসৱ, হাৰ্ট কেলৱ পোকহল্লি।

খোইহি—হৈ অয়াহুদা যাওবা লেবুলোজ অমসুং ডেক্সটাইন  
হায়বা চিনি অনি অসি চাং মাগ্ননা খোইহিদা যাওই। মহোশা  
লৈজবা পোংকী মনুংদা কনশিননা দুমহল্লবা পোংশক অমনি।  
মসিগুয়া অমৃত অসি হুয়িংখোইনা চাভনবা লৈদগী মখোয়না  
পৈশিভবনি। কেমিকলন্দা খোইহি অসি হু কেস অমসুং  
লেবুলোজনা শেম্বনা ইনভাট সুগাৰ কোই। মিনৱেল খৰদং  
যাওই। চুগী চিনিদগী য়ায়া হেমা ব'দনা ঠেদা হেঙা চঙখি।  
অহুগা খোইহিদা য়াওৱিবা পোংশক খৰদি চান্দা পোকইবা  
তিনি অসিনা চনাংবু চিনি ওইহনবা উমুংম পুমহন্দনা গ'ৱমেণ্ট  
তোহন্দুনা থুয়া উমই। খোইহিদা তাবা কঢ়েং হুং পুমদে।  
খোইহিদা থল্লবদি মৌগী মশা ফাওবা পুমদে হায়বা খোইনগী  
অৱিবা জাতিনা খঙনৱকই।

খোইহিদা 'কোমিক এসিড' কোবা হু মখল অমা যাওই।  
খোইনা খোইহিগী মগুন অহু খোইহি থমা হাপ্ৰবা মতমদা ককু-  
চেংনচিংবনা চাদনবা অহুগা পুমংদনবা হাপ্ৰনি। হিদ'ক ওইনা  
মখল মখা অয়াহুদা য়ান্দুনা শেম্বি। লোক থুবা ফহ্লি। হাটকী  
খবক্তা মত্ৰেং পাংই। খোঙ হায়া ফহ্লি।

হৌজিকী মতমদা অধুম-অহাউ শেম্বদা হৈদা অমসুং নটকী  
অচাপোং শেম্বদা খোইহি য়ানশিল্লি।

নৰাপ-ছোংলোম—মখোয় অসি অমৃত্তা চাৰা য়াই।  
অহুগা চানীংবা মতমদা চাৰা য়াই। জুয়গী বাহমদা কৱিসু  
খল্লনিঙাই লৈভে। সাইট্ৰসকী জাংনি; চিনিঙ য়াওই। নৰাপ

অমলুং কে: ১০০ লী। যদি অমলুং মলী আউল ১ নক্সা অমলুং  
আউল ৫ গা মলী। অমলুং চিনি হাণ্ডনা চাৰীগলু।  
সাইক্লস এসিড হাণ্ডনা হৈলি, কামবসি শীজিলবা মীদনা থলৈ।  
হৈ চাণ্ড হাণ্ডনা অমলুং মীদনা থলৈ নলৈ। খোঙ  
চিকিৎ-চিকিৎ হাণ্ডা অমলুং চম্পা অমলুং মলী হৈক থকপদা  
হৈলি কৈ। চাকচাঙ অমলুং মলুং চাৰা হাণ্ড। নুং লৈ  
হাণ্ডনা থলৈবদি চাক মলুং পুংখাই অমলুং হাণ্ডলিচা সাইক্লস  
হৈলি মলী হৈলি: থাংস অমলুং হাণ্ডনা থকপদা চম্পা থলৈ মলুং  
নুং মলুং মলুং হাণ্ডলি। অমলুং গেটীক এসিড লৈচা  
একাইলিচা ( achillea ) চাৰা অমলুং, চাকপুং ফাণ্ডনা মীদনা  
অমলুং সাইক্লস এসিড হাণ্ডনা হৈলি মলী পৌথকপদা বস অমলুং  
থকপদা। অমলুং এসিড অমলুং গেটীক এসিডকী থক পুই।

গেটীক অমলুং হাইড্ৰোক্লোৰিক এসিড অমলুং 'পেপসিন' ব  
থক থোহলবদি। এসিড হাণ্ডলিচা পেপসিন অমলুং থক  
থোবা ওমদে হাণ্ডলিচা থোটিচ ( হাণ্ডলিচা না, ও, অমলুং,  
থক, নটতা হাণ্ডনা ) অমলুং ওমদে হাণ্ডলিচা। হৈলি এসিড অমলুং  
পেপসিনলি মলুং ওইনা হাইড্ৰোক্লোৰিকী থক অমলুং থোবা ওমদে।  
সোদাথোনলি পলি-শীজিলবদি এসিড কংগ্ৰা একাইলিচা  
হৈলি। সাইক্লস পুঙী এসিড অমলুং থক পুবা ওমদে।

চেঙা—মলিপুংদদি লৈচাওমদা নোংখু থাণ্ডা চেঙা  
শৌই। অমলুং থাণ্ডা অমলুং থাণ্ডা থোবা পানী মলুং  
অমলুং। উ-চা নাপী-শীজী পুংখকী মলুং থাণ্ডা লৈচাওমদা

ହୁ ଚିଂବେଳି । ଚେତୁସୁରୀ ସମ୍ଭାଷା ଲେଖାଞ୍ଜଳୀ ହୁ ଚିଂବେଳି ।  
 'ସମକାହିନ' କେବା ହୁ ଅହୁ ଲକ୍ଷ୍ୟା ଚେତୁସୁରୀ ପାଞ୍ଚି କହା ଗାଓରି ।  
 ସହ ଚାବନା ହି ଲି । ଅମ୍ଭୁବା ଧନ୍ୟ କରଣା ସହୁ ନି ଉଦେଶ୍ୟ ଚେତୁସୁରୀ  
 ହଂବେ ହୁ 'ସମକାହିନ' ଅସି ହଂବେ । ସମି ଚାବନା କେବେ ଅସି  
 ହଂବେ ବୀନା ଗାଓରି, ଲୁକ ଲିଖାଞ୍ଜଳି । ହୁ ଚେନା ଚେତୁସୁରୀ  
 ଅଞ୍ଜଳି । ଅଚ୍ୟୁତ ପ୍ରାଣିନୀ ଲୀନବା ଦୁନା ଚେତୁସୁରୀ ସଂବେଦନା ଅସିନା  
 ଅଞ୍ଜଳି ଚାବା ହବା ଚେତୁସୁରୀ ସମ୍ଭାଷା ସାମବେଦନା ଅଞ୍ଜଳି କହା  
 ଅହୁ କେବେବେ ।

ହଂବେ, ଚାବା ଧ୍ୟାତବ୍ୟା ଉଦେଶ୍ୟ ଚାବନି । ଚିତ୍ତାହିନ  
 ଅବସ୍ଥା ହଂବେ । ହୁବା ହୁବା ଗ୍ରେ ଚିତ୍ତାହିନ ସଞ୍ଜଳି ସହଂବେ । ଚାବା  
 ହାବନୀ ସମ୍ଭାଷା ନାହିନ, କେବାବେ କେବା ଚେତୁସୁରୀ, ଉଦେଶ୍ୟ ଗାଓରି—  
 କାଳାହେନ ଲେଖା ଲେଖନ, ଚେତୁସୁରୀ ସଂବେଦନା, ଉଦେଶ୍ୟ ସଂବେଦନା  
 ହୁ ଚେତୁସୁରୀ, ଚିତ୍ତା ଚାବନୀ ସଂବେଦନା ଲିଖିତସଞ୍ଜଳି ।

ହୁ ଅବସ୍ଥା ହୁ ନି ଚିତ୍ତା — ହୁ ନି ଚିତ୍ତା ଅସି ନୁ କାଳ କେବେ ।  
 ହୁ ଅବସ୍ଥା ବିଚିତ୍ର ନି ଚିତ୍ତା ଅସି, ନୁ କାଳ, ନି ଚିତ୍ତା କାଳିକା  
 ପଞ୍ଚତା ଗାଓରିବା ଅବା ଲେ । କବି ଗାଓରିବା ଚିତ୍ତା ଚାବାଲେଖା  
 ହୁ ଚାବା, ସହୀ ସଞ୍ଜଳିଲେଖା ହୁ, ସଂବେଦନା ଚିତ୍ତା ଅଞ୍ଜଳିବା  
 ଗାଓରିବା ।

ଚେତୁସୁରୀ କେବେ ଗାଓରିବା ଚିତ୍ତା ଅଞ୍ଜଳିବା ହେବା କେବେ ।  
 ଚେତୁସୁରୀ ଗାଓରିବା କର୍ମଣୀ ଅଞ୍ଜଳି ଗାଓରିବା ହୁ ନି ସହୀ ହୁରି; ଅଞ୍ଜଳି  
 ବାହି-  
 ବାହି ହେବା କେ; ଅଞ୍ଜଳି ହୁ, ଚିତ୍ତା ଅଞ୍ଜଳିବା, ସଂବେଦନା ଚିତ୍ତା ଅଞ୍ଜଳିବା,  
 ସଞ୍ଜଳିବା ସଂବେଦନା ଲିଖାଞ୍ଜଳି ଅସିନି କେବେବେ ଗାଓରିବା ଅଞ୍ଜଳି

ସମିତ ନାମ । ସେହିକାଳରୁ ସେହି ଚିତ୍ତେ ସିନ ଅବସ୍ଥା ସିନରେ  
 ଉପସ୍ଥାନ । ତିନି ଅଟ୍ଟାକାର, ୨୫୦୦ ସିନରେ ସେହିକାଳ ସଂଗ୍ରହ । ତିନି  
 ଅଟ୍ଟାକାର (ସଂ.ଲି. *unrefined*) ହାତରେ ସଂଗ୍ରହ ନାମନ ।

[illegible][illegible]

পুতী হাট খোক্তনদী নুহ চখবিহনা বোইরীয়া হাট  
 তাত্তা খোক্তন। ববলদী লারনায়া তিনি তারনা তাত্তাহেরি। কব  
 কোবালৈতনা ক্রোমিক তইনা লৈবি, বোক্ত হাত্তা লারনা কববটী।

হাদবহু তিনি য়ায়া চাবদগীনি। তিনি হেক পীজদবদা তপনা কজর হনি। চাকথাও চাউথোকপা যীনা তিনি চাশীন্নগা মুংলিৎনা পীক থননা লৈহুনা স্ম কংথোকপা হেল্লকই।

জেশিং পুকচত্ৰা, (ডাইবেটীজনা নাৰা য়দি) তিনিহু ওম্মী-ডাইজ হায়বদি ওম্মীভেননা চাকথোকপা ডমদে। অহুনা জ্ঞান ভানা তিনি থাদোকপা তাবনি। অতোয়্যা তিনি কয়্যাক্তা লায়না ভুমজবা ওম্মকুম চুগী তিনিদি ভুমবা, লৌশীনবা ডমদে (assimilation)।

গেস্ত্রীক অলসর—পুক চাথৎপদা হেক চাবদা খুদক্তা নাৰা কাওরকই। অনাবহু য়ায়া হাহল্লী। অহুগা অত্ৰাংদা তিনিনা শেহা অধুম-অহাও কয়্য থোক্তা লৈরিবা অসিনা অত্ৰকপা কংনা অহাৰা পী। অহনগী পুক, থোইরীনগা অত্ৰাংগী পুক, থোইরীনগা য়ায়া থেয়ে। অত্ৰাংগীদি য়ায়া শোকরি, নাগরি। মোলভোস অমলুং মোলভোসনা শাবা অধুম-অহাও শীজিন্নবনা কৈ। অহুমকপু অসিক্তহা অধুম-অহাও শীজিন্নবনা ইক কৈ। পান্ধবা পোৎ-লকিনিয়া য়া-মপানলু য়েংলিনবীবা হাংলি। অত্ৰাংলু থজ্জবা নত্তে। অত্ৰাং লুক য়ায়া লিরিবসি অসিক্তহা মুংলিহুনা পীজবা তিনিনা শেহা য়ায়া অসিনা হোকমনি। অত্ৰাংদা তিনি অমলুং চনাং য়াওবা পোৎনা শাবা অচাপোৎ পীজরকপা যতযদা ওবা, থোঙ হায়া য়া লাগৎপা লায়না য়ায়া পোকই।

কীহোব—কীহোব অসি য়গিপূরদা নীংথিজন। থানরকইবা, হৈগী য়মুংদা য়গিপূরীশিংনা থাইদগী হেয়া চানরকইবা অবদি।

অহুগা হৈ অমলুং হৈ অসিগী মহী অমলুং জেলী শেমহুনা  
শেল রাস্তা মণিপুরদা পুশিল্লকদবা হৈ অমনি। চহী থরগী মলুংদা  
চীং অনেকা পুয়মক কৌহোম পাপ্পোনা রোমহুনা খানবুল্লগনি।

সাইজুস গ্রুপকী হৈনি। কৌহোমনা খোনাউ চাখংপা,  
লোক্তা (sore-throat) অমলুং দিপঠেরীতাদা কান্নৈ। পুকলা  
খোকপা এনজাইম অহু হৈ অসিদা রাওই। অহুনা চাবা তুমহল্লি  
লোনৈ।

মসি খোইদোকু লৌবদা কান্নবা স্বাক্ষ অমদি ওইদে।  
অহুবু য়েক্ষ অমত্তগী অঙোবা শরুক অহু তুমনবা এনজাইম  
লোগে হায়ববদি কৌহোম মপুম মশীং নাইদনা চঙবা তাই।  
হোজিকী যুগ অসিদা কৌহোম অসি মকু খাবনা খোক্তুনা  
চানবুল্লেকু। লৌত্রিদা, বৌতাদা হানহুনা যোল্লিবা জেলী অমলুং  
মহীদা শীজিন্নত্রে। লকোইনা উথক্তা মুল্লগা হাউবগুম পাপ্পী  
মথক্তা মুনবা কৌহোমদি রাস্তা হাউবা হেল্লি। হৈজীং কাদনা  
হেজ্জগা খুইথৈ। মুল্লমল্লগা কয়ই, চাবা রাদে। কজনা মুল্লবা  
মতমলু উচি অমলুং শবোন রায়া চায়। মনাদগী ফি রায়া  
শানবকই।

বিট—ঐখোয়দি বিট অসি কয়া চানদে। মকু ভাষা  
চিহ্নাক অসি চনাংনা বিং হেল্লা রাওই অহুবু বিটতি চিনিগী  
শরুকনা হেল্লি। অহুবু মসিদি আলকালি রায়া রাওই। ইচম চরা  
চাবলু রাই। বাখোন্দা ভোরগা চাবলু রাই। আলুখোংবগুম  
ভোবা, কুংপা, খোংবা পুয়মক রাই। পুং ১ দগী ভাদনদি খোংবা

ভাই। অৱিবদি পুং ২/৩ চঙনা থোংবদি ভুখা ভমদে।  
বিট বনা অসিদি মিঃ ২০ দং থোংলগা চাৰা হাই। অহুগা  
মনিয়া ওইবদি মিঃ ৩০ চঙনা থোংই। উলিং ইহাপ হাপুনা  
অহুং থোংবা হাই। জৰ্মনলোমদগী বিটকী চিনি হায়া লোনবকুনা  
হোজিতি চিনিগীময়ক বিট অসি থানরে। বিটকী চিনিহু চুগী  
চিনিগা অহানি।

বড়ী—হৈজামপেং, হৈরোংখাক, মতোঙনা যোহা হৈবু বড়ী  
কৌই। উলিং ভাক্তা হাওবা মতোঙনা মক্ক ময়ামবু যোমদুনা  
লৈবা হৈনি। ৮৫/১০% উলিংনি। ৮/১২% না হৈগী চিনিনি।  
গ্ৰোটিনগা, মহাওগা, লেকটিনগা খন্ন খন্নদা ময়্যাই। মিনৱেলদি  
০.৪ দগী ০.৭ ফাওবা হাওই। পোটাসিয়ম, কেলসিয়ম, মেন্গে-  
সিয়ম হাওই। অহুগা কৱেট অমলুং হৈজামপেং (হোৱাৱি) অনি  
অসিদি আইৱন হাওই। মেলৌক অমলুং সাইড্ৰীক এসিড ওইনা  
১% হাওই।

ক্ৰেনবড়ী অমলুং কুৱবড়ীদি নন্তবা বড়ী পুয়মক হিংনা  
অমলুং থোংলগা চাটেন। অহোল, হৈ-থোংবা অমলুং থোংদনা  
শীজিৱৈ। বোঙ হায়া হামবা মীগীময়ক কৈ।

জাম—ব্ৰেকবড়ী, দিউবড়ী, লোপেনবড়ী—৮% চিনি হাওই।  
১% এসিড হাওই। থোংদনা শীজিৱৈ।

বুৰড়ী—হৈজামপেং নীম মক্ক হানবা পুয়মক খঙৈ।  
জজলবা বোংলোংগুয়া হোবনি। বোঙ হাৰই হাৰহুনা চানদে।  
বোঙ হাৰনকবা মীদদি কান্ধৈ।



ত্রান- গেহ অমলুং চেঙনী মকুগা হেক থংনবা মকূপ। হরাইনী মকুগী হেক থংনবা মকূপপুল্লু হায়। অসিগুয়া মকূপ অসি য়ীনী চিঙাক্তা হৌজিক য়ায়া হাপচিন্নি, মরমদি খোঙ হায়া য়াদবা য়ী অসি ত্রান অসিনা য়াহল্লি। ভুহদবা শক্ক সোলুলস- য়াওবননি। মচুতল্লু নন্তনা মিনরেল এলেমেন্ট য়ায়া য়াওবনল্লু খোঙহায়া য়াহনবনি। ত্রান ওইনা থাইদোক্তনা থমলবনা সোলুলস হাপচিননিংবা চাং য়েংহুনা হাপচিনবা য়াই। ত্রান অসি লুকভুম ভুহদবনি হায়বদি য়াদে। অয়ায়া য়ীনা হকচাংদা চাপ্রিবা ত্রানগী তথাই অমদি ভুমবা হুমই। মসিদা মিনরেল, কোসকরস থর হেরা য়াওই অহুগা প্রোটিনল্লু য়াওই। থোংদবা ত্রান অসি অত্বে'প্পা য়ই-মরোং, তলদা হাপচিনবা য়াই। 'ত্রান-লেক'— ত্রানদি নন্তনা অত্বে য়ই-মরোংদগী শেয়া চিঙাক লৈ। ত্রান অসি মন্তম কুইনা শীজিন্নবদা হকচাং অমলুং পুক-থোইয়ীন শোকহন্দে। ত্রান অসিনা অত্বে পোং ভুমগ্রগা মসি লৈহৌবনা থোইয়ীনদা কান্নবা নী।

তল, চিনি, শজোম, শা, ওকী মহাও, বাথোল, ইনশাং অসি অয়ায়া ভুমগ্রগা ইবের লেমহৌদে। বাওয়েলদি য়াগী থবক ভৌহন্নবা পোং থরদি লৈকম থোকই। ইনটেস্তাইন অসি ভিং- থোকচনবা পোংশক মলুং কান্না লৈকম থোকপনি মচু নজবদি থবক নীংখিজননা ভৌজে। মরমদি থোইয়ীন অসি উমশাদৌনা য়ায়া সেনসিটিভ, শোকপদা জাম কাওদে। ইনটেস্তাইনগী মলুং থংবা শক্ক অসি মসল গাভ্রি। মসলদি চিংখোক্তুবদি মসলগী

ওইবা জ্ঞান অহ পোন্তে। চাৰিবা চিহ্নাক অহনা বেসিহ্না  
লৈবদনা মসলপিংহু শুপভোক-শুপচিন শাঠৈ। খোইবীন্দা গ্যাস  
লৈবদা খোইবীন অহ কাকভোক্তানা পুক খিল্লি। কাকভোকপদা  
নাবা নন্তে, কাকভোকপা অহগা লোবনবা শুপচিনবা অমা লাকপা  
অহনা পুক খিনবনি। পুক নাবা-খিনবা (eriping) সি চুয়নী খোই-  
বীন অসি শুপচিনবনী (contract) ঈপোম অমা চুপদগীনি।  
পুক নাবদনী পুক খিনবা (colic) ওল্লিবসি মসিদগীনি। খোই-  
বীননী পাক্কল মভুং ইয়া ত্রানস্থ শীজিন্নবীয়ু। খোঙ নী-খিল্লনা  
হান্ধা মসাদিভবদি "দেজাট স্পুনফুল" বৈবোই অচৌবা ১/২ চরা  
খুদিংদা হাপচিনবা হাই।

ত্রান অসিনা হাদা হেক লৈববমথৈ চীন, লৈ অসি ওস্তুনা  
লৈবদা মকুপ অমতা লৈবদনা ত্রোকদবনি। অমতা খোইবীন্দা  
অসিগুবা মতোমতা হোজবা ববক অসি চথৈ। পুক অমস্থঃ  
খোইবীননী হাও খোকপা মপ্রায় অহনা মসি লৈবদা হৈনদে অহনা  
পুৰবৎ-বখখিসনি। কব্বিগুমবা অমতা লৈবোইগোই। কোলোনদস্থ  
মসিমক খোকই। অকনবা পোং কল্পপ হৌবা পোং হেক লাকপদা  
বাওয়েলনা অহুক বপবখিহুনা মপান্ধা পুখোকখিনবা লাঠৈ।  
অহগা পোং হান্ধবদি—অবেদা ভুয়দবা লক্ক হান্ধবদি অমাংবা  
অহনা হান্ধখুনা কোলোনহু বল্পবদি অমুকী মতীক দুনা বপবকই  
(peristaltic waves) ঐকবেদা বেংবদা মিনো ইনবা ওমদে  
হাই। অহগা মুকস বেংবেং অহ ত্রান অহনা হুদোকহুদে।  
পোস্তাল অমস্থঃ মাহুদে। ত্রাননা পুত্ৰ হৈবদবা নী (irritate)

হাওবসিদি মিল ওনারলিখা লেখা পাউনি। ময়লাদা ময়ল দায়া  
লৌহনা হোমবদা হাওজিনবনি। ময়লাদা থরাই মাওহরবা, মাওনবা  
চিহ্নাক্রি: অ টানা থরাই পীনবর্গ চিহ্নাক্রি হাওবা কাউবীগনু।

পেংলোংগী চুইদা হেংবা একপরিষেক্তা থোইরৌন অসি থরা  
থমহুনা ক'ক্কে'কহলুংদি থোইরৌনগী থে কপা এস, হাও অমলুং  
ন'মলবা পেংলক থো'কহলুং বাউ'হললুনা ক'ক'ক'দি মা'থোক-  
নবি। চাংহেং অমলনা ব্রান অ'সি হোবমন এলেমন্টে অম হাওই  
ক'ক'দি। ময়লা থোইরৌন অসি ময়লাই ক'হলি। অমলুং নীংখিহুবা  
ময়ল দায়া, ময়ল হ'মলবা পেংচক ওইবা, হ'বা হ'মলবা ওইনা  
ব্রানদা লৈ হাওল' থমলমে। চ'ক চ'বা কু'দিদা ব্রান থৈরোই  
অ'চৌনা অমা ক'ল'চিনবীযু, চ'করদা থা ও চ নি চ'কর চেলবলু  
হ'সনি মাংবা হ'মলবা হ'দবসি অনাবা পুহুয়কী ময়ানি।

ভীটা'মিন 'এ' অ'সি হ'লবদি চাউখ'ক। অ'সি চাউজল  
বীবদা ভীটা'মিন অসি পীতসদবনি। থেল অ'সি থবজা ভীটা'মিন  
'এ' চুই। থেল পুহুয়ক ফেল ওইবদি ভীটা'মিন পীতবা  
দরক'র ওই। | ক'ক' লিভ'র ওইল অসি হাইবনী নীংখিহুনা  
ভীটা'মিন এ হ'বা পেংলক্রি।

ভীটা'মিন এ হ'বা পেংলক্রা ভীটা'মিন 'ডি' হাওই।  
ভীটা'মিন ডি-গী দয়ক্তি ক'ক' লিভ'র ওইলনা হাইবনী হেলি।  
থাউ অসিদি ডি-গীনি, এ-গীদি অভোজা বনা-বশিঃদনী দায়া  
ক'ই। লজোব অশেংবা, মাখোল, মপান, চিহ্নবলু দায়া হাওই।  
হে'কম দলুং অসিনু এ দায়া হাওই। হজাব, বলা মশিঃ বহু অশংবা

ক্রোরোফাইল যাওবা, মচু অশংবা মনানা মলুংদা লৈবা অণ্ডোবা মনা ময়োল্গী হেন্না ভীটামিন 'এ' যাওই। ফুল কবি মলুংগী মনা অণ্ডোবদগী হুৱাইমুৱী, হুৱাই মকু চাবীগী মকুনা হেন্না ক্রোরোফাইল, ভীটামিন 'এ' যাওই। অশংবদদসু নল্লি নাপু মচু ওইবা কেরো-টিন যাওবা গাজব অমসুং শাল্গম নাপু মানবা হায়বদি মইহে মরোং (corn) দসু মনা অণ্ডোবদগী হেন্না ভীটামিন 'এ' যাওই। ঘা, শঙ্গোম, য়েকুম চাদবা মাওইনা মনা-মশি, ফংদবা মতমদা মীং নাবহু ভীটামিন এ বাওদগীনি।

ভীটামিন 'বি'— 'বি' বাওদ দি মরি মতাং পুয়মক পুয়শি শিঠৈ। মরী - বা অমসুং মরী শোনবা, মরী চোকথংদা পীজ-গদবনি। ভীটামিন 'বি' হায়বসিনা মরীবু নোয়-পেলহল্লি অমসুং ইকচাং পুয়মস্তা পাঙ্গল পি। মরমদি ইকচাংগী শরুক পুয়মক মরাদনা অমগা অমগা শুনবা মরী লৈনৈ হায়না খনগদবনি। ইকচাং ফহনগে হায়বদি ভীটামিন 'বি' না মরুনি। লুংঙাইবা বাদম অমনা ভীটামিন 'বি' অসিদি ফংদা বাদে। হৈ, মনা-মশি, মইহে-মরোংদা ফজনা যাওই। ইকচাংগী অচঙবা চাং লায়না কোম্লে। গেছ, আটা, চোইদবা চেঙ, ত্রান অমসুং 'য়ীন্ত' তা য়ায়া যাওই। হুৱাইদগী হেনবদি য়ীন্ত-নি। য়ায়ামক দরকার ওইবদি 'য়ীন্ত' পীজগদবনি। ফেট য়ায়া চাবা মীদা ভীটামিন অসি পীজগদবনি। মরমদি ফেটতা ভীটামিন বি যাওদে।

ভীটামিন 'সি'— ভীটামিন অসিনা য়ারী-য়াখোঙ নাবা, পোহা, চাখংপা ফহল্লি। ভীটামিন অসি যাওদে হায়বসি য়ারী

রাখোঙ নাবা অসি ওইনা ভাক্কটই । কমলা, চম্পা, কীহোম  
নীংখিজনা চাবা মীদি ইনফ্লুঞ্জা, লোক থুংবা মশক খঙদে মরমদি  
সাইত্রসকী কাঙবুগী হৈ অসি 'সি' য়ায়া য়াওই । মছনা থিংবনি ।  
ঈ য়ায়া শেংহ্নি । বসন্ত হৌরকপা নিংখম লোইরকপদা লোক  
থুংগনবা অমসুং ইনফ্লুঞ্জা ভোগনবদি অ'সিগুয়া মনা মশিং  
য়ংদবননি । থোংদবা মন-মশিং পুয়মক 'সি' য়াওই ।

ভাটামিন 'ডি'— 'এ' য়াওবা পুয়মক ডি য়াওই । মহাওদা  
য়াওবনি । ভাটামিন ডি-দি কেলসিয়ম মেভাবলিজম-গানকুবা  
মরা লৈনৈ । অঙাং চাউখংহনবা অমসুং শরুগী বেয়া লাকপদা  
ভাটামিন অসিনা মরু ওইবা ব্রাখল খনগদবনি । অহুগা শরু  
হেকপদসু ডি পীদবা য়াদে । অঙাংগী 'রিকেদ' নাবদা, মকোক  
চাউখংপা, মখোঙ-মথুং শোনবা, হৌগংপা লেপ্লা ওমদবা, পড্রাক-  
পড্রাক লাউবা লায়নাদা ভাটামিন ডি অমসুং কেলসিয়ম চঙই ।  
টি. বি-দা ভাটামিন ডি পীজগদবনি ; মীরোনবী অমসুং য়া ফন্তবদা  
কেলসিয়ম অমসুং ডি চঙই । শাগী লিভার অমসু কোড লিভার  
ওটল অ'নি ডি ংহমনি । বেকুমগী ময়ুং অসিসু ডি য়াওই ।  
অহুব অহুগুয়া য়েন অহু লুংশাদা থস্বীগদবনি । রিকেটতা লুংশা  
য়াইবা য়াওননা ভাটামিন ডি দনা ফহনবা ওমদে । হৌজিক্তি  
মডানগী লায়য়েংসু, খর খঙজিনবা দরকার ওই । চুয়গী চিজাক্তা  
অলত্রা-ভাটওলেট রেঃ বৈহল্লগা ডি পোকহ্নি । লুংশাদা  
খোঙপাক, থুকউ কৈগন যথং যথং মিনিট ৫/৫ থুদিংগী ওইনা  
ইহোকপীযু ।

ভীটামিন 'জি'—ভীটামিন বি-গী থোকফ জি-গী থোকফগা-  
 বায়মল্লনা লেববেটোরীদা য়েংবা নজনা খায়দোকুবা হানা থোকই।  
 অধাং পোক্তবা নিপা, ইম্প্লাটেড অমল্য: অধাংবী জুগী অহগা  
 বঙ-হাদা চংপা পুয়মক 'জি'-না ফহলি। লফোইদা ভীটামিন  
 'জি' মরাং কায়না যাওই। মই মরোং, মনা মলিংদম্ব যাওই।

জি শেংদোকুবা চাৰা চীজাক—এলিমিনেটিভ ড'ইট—করিগুয়া  
 বখলগী লায়নানা কুমলায়না ওইনা লৈববদি মদ্বব ফননবা  
 লায়য়েং অবা লৌবজিউদা জি শেংদোকপগী থবক হান্না পাং বং-  
 কদবনি। এসিডনা থল্লবা হকচাং অহগী টগী কেমিকেল অহ  
 চুমখোক্তনা লায়য়েংবদা হজিন-হজিন লায়না অহ নাহনতা লৈগনি  
 নজগা লায়না লাইলক হোল হোলতনা নাহনা লৈগনি। অহনা  
 এসিডনা থনবা জেহ আলকালি ওইহল্লবা হৈ অমল্য: মনা মলিংদা  
 থমগদবনি। টগী কেমিকেল চুয়া থমগে হায়বদি হৈ, মনা-  
 মলিং, মল্লোয়নচিংবা আলকালি পোকপা অসিনা ৮০% অহগা  
 চাক, ভল, ডা-শা, য়েকুম, ঘী-খাউ এসিড হ'তা পোকপা পোংলক  
 অসিনা ২০% দা চাগদবনি। যহ ঐথোয়না চাবগী মহত্তা  
 এসিড পোকপা পোংনা ৮০% চাবগা আলকালি পোকপা  
 চিঞ্জাক ২০% দা চাবে। অহনা ডাইরিয়া জেতোন, লাইকো,  
 লোক, পাং-পোয়া, কুয়িনচিংবা পুয়মক অসি অনাবা নন্তে।  
 এসিড মরায় জেদগী তাহোরকপগী লককদি। অহনা এসিড মরায়  
 অহ হকচাংগী তাহোরকুবা মবাদা পীজরিবা কটিন অসিগী মত্  
 ইদা চয়োল ১/২ লৈবিয়। বা থবগী মত্:দা অমুক ভৌবিয়।

অমলুং— কমলা, কীহোম, লফোই, অহাথদী, কিসমিস  
( কিসমিসতি পুং ২৪/৪৮ টেলিংমা ভীংলগা ) থৰা থৰা চাৰা ।

পুং ২৪/১১ ভাবদা হজ্জাম, কোবি, য়েংলম, হৈবী মনা, হুৱাই  
মহোন, চেংকুক, একম-কৈকুম, যোনলাওদী, সেলগী, হুৱাই  
মনা, হুৱাই মকুচাবী অনোবা, গাজৰ মন, লাংগোম মনা,  
কোস্তক, কলমণিনিচিংবা থোংবা, চক্ষুং, হিংনা চাৰা, চাৰা  
অসিমা থবী, থামেনশিনবা, তিফ্লেও অহিংবা লোইবগা সলাদ  
ওইনা চাৰা ।

পুং ৫/৬ ভাবদা ভোৰ্কেং, থামেন, থামেনশিনবা, অহাথদী  
অখংবা, ভেললি, হুৱাই মকুচাবী, হুৱাই থৰাক, হুৱাই অম্বী,  
লকু থৰো থোংবা, চক্ষুং, হিংনা চাৰা ।

অখিংবা চিজাক ( ৱেষ্টকটেড ডাইট )— লেংদোকুবা চিজাকী  
কুটিন লৌৱবগী মজুংমা মতম থৰদি অখিংবা চিজাক্তা হৈন-  
হনগদবনি । থাউ, থুম, ঘী, মেংৱোক, ভা অকংবা, ভাৰি-ভাতাই,  
উৱোনবা, অচাৱ, অমেংপা চাদবা কৈ ।

জে লেংদোকুবা চাৰা চীজাক অহগী কুটিন অহদা অমলুং  
হৈ অহদা থৰমুজ, চীনাব, হাপচীনবা হুই । চাক থৰা নলুগা  
ভল থৰা হাপচিনবা হুই । সমিক থৰলু হাপচিনবা হুই—চৰা  
অহলুং চাৰা হুই । ভুঅমদাইদা থোইহি চামচ ২/৩ হালুগা  
জেলিং অলাবা গ্যাস অমা থকপা হুই ।

থুম ( সোদিয়ম )— থুম অসি লায়না অহাথদা চাৰা  
থাদোকপা ভাই—ব্ৰড গ্ৰেন্স, কুগাম, সাইৰ, বৰী কলশিনবদা থুম

চাৰা হাদে :| বুহা কলিহসি হোৱিহ হাওবসিলা যকনি । হোৱিহ  
অসি হোৱা লৈবহদি কেলসিহহী থক হোৱা চহমে।|

— বুহী সমুহতা লৈবা হা অসিহী হা অসিহা বুহী অক  
ইহাও হ'ওমে। বুহী থনবা সমুহতা হোৱিহা হন-হলিঃ বুহ  
হ'ওমে। হসিলা হাওব বুহ অসি হহহাওবহলিঃ হিঃহা  
হ'ওমে। বুহ অকতা চ'চবা জীব কহা লৈ। হোৱ'হ হ'ওমে-  
জীনা বুহ চাৰা হ'ওসি হ'ওি, হোৱ'হ, ক'নি, চ', চিঃহ  
হাওমে। হৈনখিহহী লিহিহহী—হোৱ'হ চ'চবা চ'চবা হোৱ'হ  
নহে। হোৱ'হ চাৰিবা চিহ'হা হোৱ'হ অসি হ'ওমে  
ওকনবা অহা হ'ওবহি। হ'ও ন'বা, টি-বি ন'বা, অ'হ ন'বা  
হোৱ'হ অকতা কেলসিহহী চ'চবা হকহা বুহ লিহিহহী হ'ও।

হোৱ'হহী চিহ'হ—হোৱ'হহী চিহ'হ অসি হোৱ'হ  
হী অহা কহিহহী হোৱ'হ হোৱ'হ। চ'চবা হোৱ'হ হ'ও  
হোৱ'হ হাৰা হোৱ'হ চ'চবা হ'ওহিহহী। অহা হোৱ'হ হ'ওহ  
হ'ওহ, পুহা হ'ও অহা হ'ও লৈহহা হ'ও। হসিহ লৈহ  
হ'ওহকীহহী হ'ও হ'ও হ'ও হ'ও। অহা হোৱ'হ হোৱ'হ  
অহা হোৱ'হ, নহা হ'ওহী হ'ওহহী হ'ওহহী হ'ওহহী  
হ'ওহহী হ'ওহ হ'ও হ'ও হ'ও। হ'ও অহা হ'ওহ-হ'ও  
হ'ও হ'ওহহী। হ'ও হ'ওহ হ'ওহহী হ'ও। হ'ওহ, হৈ, হ'ও-  
হ'ও হ'ও হ'ওহহী। অহা হ'ওহ, হোৱ'হহী হ'ওহ হ'ওহ  
হ'ওহা বুহা লিহিহহী। হ'ওহ হ'ওহ হ'ওহ হ'ওহ  
হ'ওহ হ'ওহ হ'ওহ হ'ওহ হ'ওহ হ'ওহ হ'ওহ হ'ওহ হ'ওহ



[illegible]

লাঠিহো চংস্কা, 'না' বা 'নি' অহু বৈ অহমু; যন'-যনি; ম  
 শীতগমবনি। চ'ক অংলং; অহমু' বহাই যহী লা'তনা, তল, ব'হা  
 হামদনা হু'না শীতবহু। জা'ন ব'হা চাবনা হাপ'চিনুনা বা'বা  
 হানবা হো'শিনগমবনি। খা'টে, যী তপ্তা বজিত্তা হাপ'চিনবগনি।  
 হম'-যনি; যহী হ'হা হ'ওদনা চ'ক'ং হু'তু'না শীতগনি। অ'শিনবা  
 হৈ'না হো'টে তপ্তাহুনা হাজ্জা কানৈ।

কেন্দ্রীয় শিল্পসমিতি প্রজা - হকচাং অসিমা কবিত্ত্বা তর্ক  
 য়না হেক চত্ৰকপনা ইয়া দৈবা 'লীকোসাইট' হাওয়া সেনা অহ

মৰীং ধংহেন হেজ্জেলকই। জৰ্ম অহু ভান্হোকৰি। অহুনা হকচাংনা  
কয়ম হায়না অনাবা ঙাকথোকপা অমলুং জৰ্ম ভান্হোকপা হায়বহ  
ভাঃ নিউদেননা কুপা য়েংই। শা য়ায়া হেক চাবদা কেৰেসটরোল  
হায়বা খোইকুগুয়া মহাও অহু উদা পোকহল্লি। মৰী পুজিলহল্লি,  
বুড ষ্ৰেসর হেনগংহল্লি। অহুগা লিন্হোয়েডকী ঙাকথোকপা থবক  
অহু হব্হল্লি। মনা-মলিঃ চারবদি হকচাংগী ঙাকথোকপা পান্হল  
হেজ্জহল্লি। কেৰেটরোল অহু হব্হল্লি। ইংলগুগী উইলিয়াম অমলুং  
আমেরিকাগী বলকীনা চাংয়েবদা মসিমক য়ায়া চান্হবা কল ফংই।

কেল্লার অসি শা চাবা মীদা অমলুং শা চাবা শাদা য়ায়া  
নাগল্লি। শা চাদবা মীদা কয়া লৈভে। শা চাবা হেনগংপপা  
লোয়ননা কেল্লার নাবা হেনগংলি। কেল্লারনা নাংবাই হায়বদি  
জীবগী মশা, শা-ঙা, ঙারি-ঙাতাই পুয়ক থান্হোকদবনি।

শা-ঙা য়াওদবা মনা-মলিঃ হৈদ চারবদি হকচাং পুয়া হু  
চাইবা (autointoxication) বাহুনা নাংব হায়বহু পোকহল্লে।  
উ লেংনা থমই। হু পোকহল্লেবা চিঞাক চারবদা খোইরীন্দা  
পথ-পুয়বা পোকপা হু পোকহল্লেবনা কেল্লার ঙাকথোকপা খেংনবা  
ভুয়ৈ। কেল্লারনা নাবা মী পুয়ক চিঞাক অসি চেংনা চেক্জি  
চাপদবনি। মপা মশা কেল্লার হোবা মচা মজ্জি না মসি  
ইংগদবনি। উ মোংহনবা চিঞাক হায়বদি শাদদল্ল নহে—চা,  
ককি, হু, হিলাক, হুকপ, মোমোক, লিঃ, বক-মরাং পুয়কপু  
থঙনগনি। হৈ অমলুং মনা-মলিঃ অনোবা অতেকপা অসি লাইব  
য়ায়া হাওই। আলু, গাজর, কবি, সলাদ, থবী য়ায়া চাবীহু।

মাঝে'ল লো'লোকপ্রবা ম'হী, অফিসা ম'হী, শীজিগদবনি। চাক,  
একোং, তল য'ম্মা লা'বা চ'রগা পু'কী কেল্লব তে'হল্লি। ইকচাংগী  
বৈশ'গা ম'গ্রহল্লগা অ'ল'বা ব'র টেংব'গা চাবা ত'হীমু।

অফিসা মী কের'বী, ভক্তনচি'বা করি চাগনি ৭— হিপু'না,  
ফ'ব'ন'ত মেন'না ম'সি চি'জা'ক'না য'দে। ন'গল্লি অফিসা হোন'বা  
ম'ই'নি। ম'ব'নি। ম'ব'ব'নি। ম'ব'ব' অ'সি'না অ'ব'ব' অ'সি'না চ'ন'বা চি'জ'ক  
ব'দ'না চ'গ'দ'নি। তা ন'ল্লগা প্রো'টিন য'দ' হেরা চ'বা হ'ব'দি  
তা অ'ম'ল্লং (হ'ক'ম অ'সি অ'ফ'স ম'ই' ম'হ'ন'ব' শুই। ইকচাং অ'সি'না  
অ'ব'ক (হ'ক'ম) লে'হ'ল্লনা লে'হ'ব'দি ইকচাংদ' ও'ক'জেন ক'ল্লি'ব'স  
ক'ল্লি। তা'জ'ল (হ'ক'ম) 'না'দ'দ' 'না'জ'দ' 'না'জ'ক'ন অ'দ'লী 'না'জ'ক  
য'জ' (হ'ক'ম) 'না'জ'দ' 'না'জ'। ই'ম' 'না'জ'দ' 'না'জ' 'না'জ'ল 'না'জ'দ'বা,  
অ'ব'ক 'না'জ'দ' মী 'না'জ' তা 'না'জ'দ' 'না'জ' 'না'জ' ম'ই' ম'ব'ব' 'না'জ' 'না'জ'  
চ'গ'দ'নি। ই'ক, 'না'জ' 'না'জ' অ'দ' চ'গ'দ'নি। 'না'জ', কো'বী,  
ব'বী, 'না'জ'বী, 'না'জ'ব'নি'বা, 'না'জ'ব'নি'চি'বা অ'হি'বা চ'বা  
অ'ম'স'দ'নি।

চ'লি: পু'ক'১২০ দি'জ'গ'দ'বা চি'জ'ক—চ'লি: পু'ক'১২০ 'না'জ'  
চ'গ'দ'নি হ'ব'দ'বা য'দ'। ম'সি'দ'গী হেরা 'না'জ'ব' অ'ম' লে'হ'।  
প্রো'টিন পু'ম'ম'ক ৫০% দি' চি'নি ও'ল্লি। 'না'জ' 'না'জ'দ'গী হেরা  
চ'লি: পু'ক'১২০ য'জ'। ডে'জি'টে'ব'ল প্রো'টিন'না 'না'জ' (হ'ক'ম) 'না'জ'  
প্রো'টিন'গী য'জ'। শীজিগদবনি। নট অ'ফ'স: 'না'জ'ব'ই'ক'ব'  
শীজিগদবনি। ৬ই'বে'টি'জ'দ' 'না'জ' 'না'জ'দ'না প্রো'টিন অ'সি অ'ফ'স  
'না'জ'দ'ক'ই। ১) 'না'জ'-'না'জ', (২) 'না'জ', (৩) 'না'জ', (৪) 'না'।

নট :—	বটন নট	কীনবাট
	পীগনোলিয়া	আম্বল
	ব্রাজীলনট	ব'ল'নট
	ব্লেক ব'লনট	বিচনট
	ভিকরীনট	লিখাচিৎ
	লিকান	মুখী ।

উলিং পুকচং হোবা যোগী চিচ্চাক্তি মনা মলিংনা মক ওইনা চাগদবনি। মনা-মলিংলিংসিগে মনুংদা মবাগী প'রিবা অসিনা মকরে— ইচ্চাম সলাম, পালংস'গ, সাংব'র ক্র'উট, হ'রাই মক-চাৰী (string bean), সেলেবী, এপ'রেসস খবী, কোবী লতমুখি, এনদাটট, শেনদেলিগন, মুইচ চ'ড, লিংকল, স'লগম, খমচেৎ মানবী, খ'মেনলিনবা, খ'মেন, বিট মন', ট'লিং ইচ্চাম, কোবি, মূল'. বোনবরি ব্র'কেসবরী, ভেজিটেবল ঘেৰো। (লাঃ ৮০/৮১ চা প'রিবা ক'লিং হ'ইছেট ৫%, ১০%, ১৫% মখং মখং কককপগা লো'দননা হ'পকংনবা হেংবীমু।)

কককপগা লো'দননা ড'ক্করগা ভ'গরগা মবাগী পোংলক অসি বর বর হাপচিনবা হাই : — অ'লু, হ'রাই উরিগী জাং, অ'ভানবা হ'রাই বর'ক, হ'রাই অমুখী অনোবা।

হৈনা—নবাব, চম্পা, কমলা, এপল, চুইলু, নাসপতি, মালটৈ, কৈডেন, জাম, হৈমাং, কীহোম, হৈনা, লকোই, হৈজামপেং।

শ'গী মকং হ'রাইচাৰ, মুংহ'রাইনা লেখা জুফু, চিভ, বদামগী ক্রিচ, টটনবিজুট অহুগা ভাক্করনা দারগা ওটমিল, হেজাম, লজোম, মাখোল মবী, চাক হাপচিনবীমু।

ঐ অকংবদা পীতগদবা চিত্রাক— অকুতা কবলা, কিসবিস, লকোই বরা পীতবীহু। লকোই গ্রাস অমা পীতকপীহু। মসিদগী হেনবা ঐ কংবগী কনবা চিত্রাক লৈতে। ঐ ঋংদবা ডাইকেং ডাইবা, মগা য়ায়া পোকপা, ন'ওয়েন খুংসি ঐ কংই। সলাদ, খবী থুগা আ'ইরন য়ায়া য়াওবা মনা মলিং য়ায়া পীতবীহু। ল'দি শুককী পীতগদু। কোপোনদা হু চ'ক্কা ড'মহনা ঐ কং-লকপনি। লা চাবগা হেলি। চিত্রাকী মরমদা মুগা থঙলবা আ'ওবা, "সরমান" গী মততা ঐ অবস্থঃ লাদা য়াওবা আইরল্যগী মন-খাংগী আ'ইরননা ল'মহনা লৌশিনবা তমই হায়।

মনপ্ চোবা য়াদা কবি পীতগনি ?— (অহল ওইরতপা) হ'ও চায়া থোকপা, নপ হাও থোকপা যী অসি থুনা কলা লোকটে অহল ওই। নপ চোবা হ'মবসি নাভোন মনুংগী মুকস মেম'ব্রেন অহুংগী ও'ও মবস অমা থোরকপনি। অহুংগী মেম'ব্রেন লৈবা মকম পুয়মক, ইঞ্জি পুয়মক হ'ও থোকই। নপ চোবগুং খবে'খী ড্রো'ক'ই, পুয়গী কেট'ব' হায়বদি হাও থোকই। খোট'রন অবস্থঃ খীবেং খিগীল্যগী হ'ও থোকপা। জেভোন কোই। অহানবদা মেম'ব্রেন অহু কাওহনা হাও থোরকই। মনুংগী মেম'ব্রেন অহু ম'ওহলি। হাওগা লে'মহনা ঐ থোরকই। নপতা ঐ হ'ওবা, খোনাওমগী, খবে'খীমগী ব্রোনকাইল চু'বতগী জেসা লোহননা হাও থোরকই। জেভোন কায়বস্থ মসিহক্তি। হিংবগী পাঞ্জল অদি য়ায়া খো'হুগা য়াডাহনা বাও অহু থোরকই। হিংবগী পাঞ্জল বাসংগা খাংহেল অবস্থঃ চিত্রাক পীতগনি।



পুথক কয়লগনি। 'বিশ্বকৰ্ম্ম' গী মতাংদা নোংখিতনা পাবীমু  
অমলুং নৈনবীমু।

সাতৈদা থুম পীজবোইদবনি : থুম হেনা চান্নিঅবসি অনাবা  
কয়াদা যাম্মা শাখি-শাখিবা মঙং কয়া পুথকই। প্ৰীউবিসিদা অমলুং  
লাইহোদ', ত্ৰাইটস ডিজিভল', ব্লড প্ৰেসাবদা থুম খাদোকদবনি।  
থুমনা শাটৈদদি অনাবা অসিগী মুংঙাইতবা থুদম কয়া হেনগং-  
হল্লি। থুম হেক খাদোকপদা লায়হোবীতমু থুনা ফগংলি।  
হোয়না হোদে। সিয়'গী কোবা (ফ্ৰেন্সকো ডঃ) অমনা থুম  
অসি শুকপী পীজবো যাদে হ'ডবদা নহুনা শাটৈদা চা, কাণী,  
মুসু পুথখা খাদোকদবনি হায়। নিতিগী ত্ৰো'মাইদ' খৰা পী।  
চহী ২/৩ লৈবগা ত্ৰো'মাইদ' তাংহল্লি। চহী ২ ৩ হোদবদা চিনি,  
মো'রোক, চপ্ত'দি চাবা যাই। হৈ, মন-মলিং য'হা পীজগদবনি।  
চাবা হাউনবা হোং হোংহুনা পীজবীমু। ইনাক কৈটাক থুনা  
ইমুংগী মৌদি ফগংলি।

কিদনী নাবদা কৰি পীজগনি ?— (নেফ্ৰাইটিস, ত্ৰাইটস  
ডিজিভ) : ত্ৰাইটস ডিজিভ, প্ৰোটিন অসি যাম্মা তাংনা  
পীজগদবনি। কিদনী অসিনা প্ৰোটিন তুমুগী লেহহোবা ফঙবা  
পুথুমক পুথোরকপদা যাম্মা হানা থোকই। প্ৰোটিন হুহুনা  
পীজবদি অনাবা ইল্লি অসে অৰাবা পীবিদে। অহুগা যাম্মা কয়া  
কৰ-কৰ হাইনা নাৰবদি প্ৰোটিন শুকচা চাবা যাদে। নোবদোনগী  
মততা চিনি, অকবা উলিং অমলুং হৈ যহী নক্তনা মুমিৎ ৩ দগী  
৮ নি কাওবদি অঠৈ কৰিমতা পীজবা যাদে। যুং হান্নো'ল্লবনি।

যুগী পুমথরকপা, ঈশিংনা পোমথলকপা, হকচাংদা নম্বদা ফুং ফুং চঙলগা তপ্পা হনগৎলকপা খদম কয়া তাথহল্লি ১সুং মাঙহল্লি। য়েকম পীজবা য়াদে। শঙ্কোমদা থম্বসু প্রোচিন হেনমল্লি। কয়া নারবা মতমদা মোল্ট সুগার রাওবা ঈশিং নত্তনা করিমত্তা পীজবা য়াদে। চফু চবোন অহু অমুকসু লোল্লগা চুমথোকুগা শঙ্কোম মপান নত্তগা মাখোন খজিক্তং হাপ্পগা মোল্ট সুগার নোংমদা আউল ৫/১০ য়ান্দুনা পীথকদবনি।

কিদনী অসি হকচাং ফনা থম্ববদা চঙইবা থবক অহুগী শক্কক অনি তোঁবা চুমই। শা পীজরবদি মনা-মশিং চাবদগী শক্কক অনি হেন্না কিদনীগী থবক চাই। শা য়ান্না চাবা জাতি খায়দগী হেন্না কিদনী নাই।

হকচাং ফনা থম্ববা অমসুং ঈ কজনা শেংনা থম্ববদি কিদনী অমা লৌথোকত্রগা কিদনী অমত্তনা মী অহু কুইনা পুন্সিহুনা লৈবা য়াই। যুংদা এমোনিয়া যাওরিন ১ অমসুং মনম নমখীরিবহু খোঙ হায়া য়াদবদগীনি। এলবুমিন রাওবহুস্ত খোঙ হায়া য়াদবদগীনি। য়ান্না শাংনা রাওরবদি কিদনী নারবনি। ভোংদা এসিড লৈমমবদগী লাকপনি। কিদনী নারবদি খোঙ হায়া য়ানবা মনা-মশিং, হৈ য়ান্না চাগদবনি।

ভোং ( flesh ) শাগৎনবা চিজাক—শা চাগহু। হৈ মরাং কায়না চাগদবনি। চাক, মইহৈ-মরোং, মনা-মশিং, নট, মাখোন, শঙ্কোম মপান, আলু, মোল্ট সুগার, মোল্ট নট, খাউ অসি নোয়নবা চিজাক্তি। অযুক অমসুং হুংদাং চাক অনিগী মরত্তা



ঐশিং থকদবনি। অশেংবা মুংলিত্তা লৈবা তখৌমু। অমুক  
খুদিংগী ঐকুজথোকউ, ঐকুবদা ফি অচোংপা অমা ভাশিন্নগা হকচাং  
অপুয়া ডাংশঙ ডাউজিকাওবা তকউ। হকচাং অহু নোয়থংলকনি।  
হেন্না নোয়থংলগে হায়রবদি শক্তোম সের ৫/৬ থকুনা লৈ-  
থোকউ। শক্তোম থকপগী নিয়ম পীরিবহ মুন্না য়েংবিয়।

পুনা নোয়থংহনবা পাম্বীগনু ঐশিং, মহাও, মসল হেন-  
গংপদগী পুয়া হেনগংপনি। মহাও ওইনা নোয়থংপা হায়রবদি  
ফেটে হেজংপনি। চাবা হেজংলকপদগীনি। থোইদোক-হেন্দোক্কা  
কার্বোহাইড্রেট অমসুং মহাও হেনগংনা চাবদগীনি। মহাওদি  
চাশিনবগা হেক্টা ফেটে ক'তুনা লৈগদবনি কার্বোহাইড্রেট আউন্স  
খুদিংগী ঐশিং আউন্স অহুম অহুম হকচাং মনুংদা লৈগদবনি।  
থুম আউন্স অমা হকচাং মনুংদা লৈখিবা তারবদি আউন্স খুদিংগী  
ঐশিং আউন্স ১০০ দগী ১২০ হকচাং মনুংদা লৈগদবনি। নোয়বা  
ভাথগে হায়রবদি থুম চাদবা তাবনি।

চাননা হেক্টা নোয়থংহনগে, য়ায়া লুমহনগে হায়রবদি মুমিৎ  
২/৩ নি হৈ অমসুং ত্রানদগী হেন্না চাবীগনু। হৈ মহীদা হাপ্পগা  
ত্রান অহু শায়বগুম ওংপগুম যাদা হেক তুয়া লোইজিকাওবা  
থখৌমু; নহুগা হৈগাভোংলগা চাবীমু। মাংবা কজনা য়ারগনি,  
খোয়রীন পুমভেং ভেংথোকপ্রগনি *intestinal flora*। মসিদগী  
চারিবমথে তুয়া ওয়গনি। চাক লাম্বা হেনগংলগনি, হাম্বা  
চারম্বা চাংদগী ২৫%, ৫০% হেনগংনা চাবা ওয়গনি। অহুগুয়া  
মী অহু নোয়থংলকবা হোনদে। চয়োলদা আউন্স করা লুয়া

হেনগংলগনি। চনাং, মহাও অমসুং চিনি অহুম আসি নোয়থংহেনবা চিঞ্জাক্রি। লায়না ডুমই, লায়না লৌশিনবা ডুমই। চনাংনা মহাওদগী হেন্না লুমহল্লি। অঠৈ চিঞ্জাকা চাবদা মহাওনা আউল অমা চাবগা লুম্বা আউল অমা হেনগংলি। অহুগা অঠৈ চিঞ্জাকা চামিলবদা চনাং অমসুং চিনিনা শক্কক মরি হেনগংহল্লি। চিনি আউল ১ চনাং আঃ ১ চারবদি অরুম্বা আউল ৮ হেঙ্গংকনি। অহুনা মহাও অমসুং চনাং অনি আসি চারবদি লুম্বা থক হুহনবা স্বাদে, নোয়ছনতা লৈগনি।

ঈশিং থকুবদা নোয়বা স্বাদে। নোয়গে হায়রবদি ঈশিং থকপা হেঙ্গংকদবনি। হকচাংদা লৈরিয়া ঈশিংগী পারসেনটেজ আসি স্বামপ্রবনি। ঈশিং অহু স্বাওদনা করুম্বা হোং লাগ কনি ?

করি চিঞ্জাক্রা মহাও হেন্না স্বাওবগে ?—মাংখোন আসি মহাও ঙাক্তনি হায়বা স্বাই। নট পুম্বমক বদামনচিংবা ৪০% দগী ৬০% মহাওনি। শঙ্কোম মপাননা ২৫% মহাও স্বাওই। এভোকোদা ২০% মহাও স্বাওই। চোরকোন (ওলিক) অমুনবসু অহুক স্বাম্ব স্বাওই। সুং হরাই ১৫% দগী ২০% মহাও স্বাওই।

করি চাবগা স্বাং কংথহনবা স্বাই ?—হকচাং নোয়বা হুম্বনবদা চরা হেনবা অমসুং শাজেল ভোবা অনি আসিনা মরু ওইনা তদী। করি চাগনি, করি থকনি হায়রদি তাকপীদে। অহুনা চাবদা নোয়রবদা করিসু কাম্বা কংলোই। ওম-ভৈনবা ঙাক্তা কংই। ভল, চাক অমসুং আলু খাদোকহল্লি। চিনি খাদোকগা সেকারীন পীজৈ। সেকারীন আসি চিনিগী শক্কক ৫০০ থুমই।

মসিদা য়ায়া শীতিয়দদি বাদাৰ কেল্লৰ ভৌই। ভাব, কলাসভগী লৌবনি। চাক, তল, হুইই, আলু য়ায়া চাৰা যীহ পুয়মক অসি পীজত্ৰবদি থৰা ময়েং তাংগনি। তল, মাখোল, চিনি, অধুস-অহাও চন্দেল চাগনবা যীদন্ত পুয়মক অসি পীজত্ৰবদি থৰমথৈ হুগনি। কয়ীগীনো হায়বদা অহুয়া অমসুং মহাও অহু লৌথোকপদা চাৰা য়াদহুনা হাউতবদগী হেমা চাশিন্দে। অহুগুয়া ডা, শা চাদবদা পঙচা চাশিন্দে। অমনা থুম হেক থাদোকপদা জৈলিং থকপা হৈছে। চৈদগী জৈলিংসু ময়েং তাংথৈ, অহুনা লুয়া হৈছে। মসি হকচাং কংহনবনি (dry state)। মসিদা অমুকা জৈলিং থকুগা নোয়বা হোলি হায়হুনা পীথত্ৰবদি য়ায়া থীনা হকচাং অসি জৈলিং কংথহলি। জৈলিং থোরাংহুনা থকুপা মতমদা অমুক হেমা নোয়থলকই। পুয়মক অসি থৰমথৈ কংগবা য়াই। মকুদি চাবদা মহাও লুকয়াও য়াওহল্লোইদবনি। মহাও অশেংবসি অশেংবা চিনিগী শকক ২ পা মন্তং হেচা কেলোৱী য়াওই।

চিনি হায়বসি থাইদগী কেলোৱী য়ায়া য়াওবদা অনি লুবনি। মহাও হেক লৌথোকপদা কেলোৱী হেস্তা তাংথৈ। হাপচিনবদা হেস্তা কেলোৱী হেস্তলি, নোয়থলি। চাববসু চাত্ৰবসু বজিক্তং চাববসু হকচাং অসিনা নোয় পেয়বা পোৎশক লৌশিন্দুনা যেতা-বলিজম—লৌশিনবা অমসুং মেয়ামত ভৌবা, চিজাক অনৌবা য়েনথোকপা, কত হৌদি শীতিয়দবা, সেল অশিবা পুথোয়কপগী থবক ভৌহুনডা লৈবনি। চরা হেক হেনবদা মলানা মলায়ক চাহুনা লৈবনি। হকচাং কংথগবা চিজাক হেক পীবদা চিজাক অহুসু

চাগনি অহুগা মলাগী মহাও (কেট) অহু চাখোতনি, চাহুনা  
লৈগনি। অহুনা হকচাং ময়েং ভাখনগে হায়রবদি হকচাং নোয়-  
পেন্নবদা চঙবা পোৎচঙ শুনবা পিজগনি। মলানা খাংদোকচয়িবা,  
পিরিবা মহাও অহুদদি পিবিগনু। চঙদবা বেলেদী 'অ' 'খ' 'ই' 'ঈ'  
পিরবদি 'অ' 'খ' 'ই' অমদি হকচাংগী মহাওদগী ল'কদবনি। হকচাংনা  
শিচিন্নবিবা বেলেদী অহুগী 'অ' 'খ' 'ই' 'ঈ' 'উ' 'ঊ' 'ঋ' 'ঌ' '঍' 'ঔ' 'ঐ' 'ঐ'  
হকচনগে হ'হ'বা মৌদা মহাও অমুক পি'ল্লবদি হকচাং 'দ' লৈগদবা  
নোয় পেন্নবগী খল অহু ম'ডহলি। কুনে নোয়হনা লৈদবা মৌ  
অনোয়বদা য'য়' ম'হনবা পুরকই। খুদম ওইনা দ'ইবেটিকী  
চিচ্চাক্তা ক'কো'হাইদেটে লৌখ'কপদা ক'কো'হাইদেটকী মত-  
ময়েং অহু মহাওনা শিন্ধিবদা ওহ'কপা ফিৎম অমা লেপ্তকই,  
মতবু এসেট'ন এসিদে'সীস্ বোই। হকচাং অসি হুনা চাইক্কে,  
অহেনবা ফেবলিং অহু মেতা'বোলাইক্কে হোবা ওমদহুনা ক'কো'ন-  
ভাইওং ইড পোকহনবগী মতক্কা এসেট'ন পোকহলি। ময়ম  
অ'সিনা কেট হাপচিন্দনবা ল'কগনি। চারিবা চিচ্চ'ক অহাশুদ:  
ফেট অহুম খর খর যাওই। পুময়াও হাওহলবা হাংসু নভে।

মহাও হাওদবা মলৈ, নোয়বা হকনবা চিচ্চ'কী ময়ুদা অকবনি  
হ'হনলু শৌবা যাদে। ময়দা, চেংঠৌ অমলুং তিনি অলৌবা কেট  
য'য়' য'ওদে অহুবু হকচাং নোয়বা হকচনবা চিচ্চ'কি নভে।  
অহুনা কেট হাওবা মনা-মলিংলু মলিং-মহাং হাওবা অমলুং  
মিনবেল য'ওবা, কেলোদীলু হ'হ'বা, নোয়বা হকনবা চিচ্চ'কী ময়ুদা  
অকবনি হ'হন লৌগনি। অহিংবগা অলৌবগা চাংময়বদা

ଅହିଂସା ମହାଓ ପକ୍ଷିନ୍ଦ୍ରା ଅଧୋଂସନା ମହାଓ ସ୍ବାଧିନିଧିନା  
ଅଧୋଂସନା ନୋସବା ହସ୍ତହନବଦା କବା ହେଲି ।

ଚିତ୍ରାକୃତି ଅବସ୍ଥା ଫେଟକୃତି କେଳୋରୀ— ଚିନି, ଚିନି ଅଧୋଂସନା,  
ବୋହେଣି ଫେଟ ଯାଓଦେ, ଫେଟକୃତି କେଳୋରୀ ୦% ନି । ବାସେନିନିନବା,  
ଆଳୁ ୧%, ବିଟି, ବିନିସ, ନବାବ ୨%, ସଂଜାଗି ସାସ, ଟାକ ୩%,  
ଲଫୋଡି, ମଞ୍ଜୁଳ, ମଞ୍ଜୁ, ସେଲେରୀ ୫%, ଟିଫ୍ଲେ, କିହୋସ, ୬%,  
ନାମ୍ପାଟି, ଏମ୍ପଲ ବେଜୁର ୭, ଅଞ୍ଜୁର ୧୦%, ବସତେ ମାନବୀ ଜାସ  
୧୫%, କଲେକା ମିଫ ୨୦%, ଅଞ୍ଜୋସ ୫୨%, ସେନ, ଡାମୁ ୫୬%,  
ସମ୍ପା ୬୦, ଟେକସ ୬୧, ଅଞ୍ଜୋସ ସମ୍ପା ୮୫, ସାବୋଲ ୯୯%,  
ସରାମସାଓ ୧୦୦% ।

ଚାରିବା ଚିତ୍ରାକୃତି କେ କବା ଯାଓବା, ଟାଓହନେ, ଯାଓହଲୋଇ  
ହାସନ ମଞ୍ଜୁଳ ଟେକା ଅନିନିନି ଲେପ୍ପା ହାସେ । କାଓସିଂହାହେଟେଟୁ  
କକସବା ଯାବନି । ଲିଟି ହେଦୋସୁ । ଟୁଟି ଚିନିସୁ କକସନବନି ।  
ସା ଅହ ବାସା ୦.୭୫ ମହା ଇମ୍ମା ଚିତ୍ରାକୃତି ଚାଂସୁ ବେନହଲୁ । ସୁନି  
କ୍ରମାଗି ଫ୍ରୋମେସନ ନିବିନି ଅହନା ସେଲମା ପାଃ ୨୦ ହେଲବଦି  
ସଂଜାଗି ଚିନିସ ବହଲେ ଲୋପୋକନବନି । ନବାବ ସାହି ବହୁନା,  
ବାସେନିନିନବା ସାହି, ବାସୋନ ଲୋପୋକସବା ସାହି ବହୁନା ଲେଗନବନି ।

ଚିତ୍ରାକୃତି ପାଓଡ଼ ୨ ହାସନବା ଚିତ୍ରାକୃତି—

୧୩ ମୁସିଂ—ଅହୁକ	ଅହୁକୃତି ଚାଂସେନ	ସୁସିନାଗି
ବାସେନିନିନବା ସାହି	ବସାଓ ସକୃଷ୍ଟ ବା	ଡା/ନା ବସା,
ମାସ ଅସା, ସେକସ	ସେକୋସ ମସା ଅସା,	ପାଲମାଗ ବସା,
ଅହୁକପା (ହାସ ବାହେକ),	ହସାସ ମନାଦ	ସନାଗି ଲିଞ୍ଜୁ,
ଡୋକ୍ତ ବସା । ଟିଫିଂ	ଅହିଂସା ଲିଞ୍ଜୁ,	ଚମ୍ପା ସାହିନା,
ଅନାବା ମାସ ଅସା ।	ଡୋକ୍ତ ସତେ ଅସା,	ଡୋକ୍ତ ବସା ।
	ବାସୋନ ସାହି ।	

২তম লুইং—অমলুং

নবাব মলুং বৰা,  
হেৰুৰ ( পাচদ )  
ভোক্ত, ইলি:  
অশাবা ।

মহাৰণী চাকলেন  
খামেনলিনবা খোংবা,  
ব্রান হাওবা হোং  
কোৰী, গাজৰণী  
চম্ৰা মহী চাইবা  
সলাদ, খামেন-  
লিনবা মহী ।

লুইদাংনী

তা লা, কোৰী  
খমচেং, ভোক্ত  
সলাদ মনাগী ।

৩তম লুইং—

নবাব ভম্বাৰ অম',  
হেৰুৰ অম',  
ভোক্ত, ইলি:  
অশাবা ব্রাস অম' ।

মনা-মলিং বৰা,  
হোং, বৰী,  
হজাৰ সলাদ,  
চম্ৰা: মহীনা ।

তা/লা, হজাৰ  
হেৰুং অম',  
হোং বৰা,  
খামেনলিনবা বৰা ।

৪তম লুইং—

কমলা ১, চম্ৰা ১,  
হেৰুৰ অম',  
ভোক্ত বৰা ।

মনা মলিং বৰা,  
খোং/চম্ৰা,  
হোং, গাজৰ,  
খামেনলিনবা মহী ।

তা নজাৰ হেন  
সালসোম, কোৰী  
সলাদ, ভোক্ত ।

৫তম লুইং—

নবাব মহী ব্রাস ১,  
হেৰুৰ ১,  
ভোক্ত বৰা,  
ইলি: অশাবা ।

চিভ বৰা,  
নবাব বৰা, ভোক্ত,  
মনা বৰসী মহী,  
কোৰীগীতু হাই ।

তা, কোৰী শিংকু,  
ভোক্ত ।

ଉତ୍ତରୀ ସୂଚିତ—ସାଧୁକ	ସମାପ୍ତୀ ଚରା	ସୁସିଦ୍ଧାଂଶୀ
ସଂସେନଜିନବା ସହୀ	ମେଳକ ସହୀ ନକ୍ରମା	ଢା/ନା
ମୁ'ସ ୧, ଚନ୍ଦ୍ରା ସହୀ	ବେ'ବି ସହୀ କମ ୧,	ମାଳାମାମ, ଡୋହୁ.
ମାସ ୦-ବାଡ଼େ ସମା,	ମେଲବୀ ସହୀ	ସବୀ, ଡିଜେନୋ ମଜାମ
ସେକ୍ତମ ୧, ବେ'ସୁ,	ମନ ମ.	ଚନ୍ଦ୍ରା ସହୀ ।
ଡିଜି. ସଜବା ମୁ'ସ ୧ ।	ବେ'ବି ସିଡ଼ ।	

१०३५ - -

কমল অমলী মণি,	সে কলী মণি,	হা. কোল;
চন্দ্রা নী মণি	কলী মণি মণি,	খামেন মিনরা।
বিক্রম অমল (মণি),	সে কলী মণি	
উজ্জ্বল অমল মণি।	সে কলী মণি।	

হে'মেনবা আমবা' বিগলতা' ল'নবা কহা— চ'বিতা' চি'জ'ক  
ল'নবা' বিগলতা' দু'ম'দ' দু'ম'দ'নী' হে'মি' জে'ক'হ'ন'দা, হ'ক'চ'দা  
আ'ন'বা' পো'ক'হ'ম'। চ'ন' দ'ন'দা' স'ন' ও' চ'ন' হে'ন'দে।  
চ'ব' আম'দা' চ'ক' হ'দ'টে' পো'ন' ও' হে'দ'ন'দা' আ'ল' স'ন', হ'ল  
ব'দ' চ'ব' হ'ও'টে। পু'চ'ম'ক' আ'মি' চ'ন' হ'জ'নি। ২'ম'নী' হে'ম  
বিগল'ব'দ'। চ'ক' হ'দ'টে' চ'ন' ক'ও'ব' কু'লি' চি'জ'ক' হ'দ'ন  
ল'ক'হ'ব'নি। চিনি' হে'ম' লি'জ'ম'দ' ট'লি' পু'ক'চ' জো'ব'ক'পা  
হ'টে। চ'ন' পু'চ'ম'ক' চ'দ' চিনি' ও'টি। য'হ'ও' ২/৩' বিগল'দ'।  
স'টে, খা'টে, বী'ন'ক'পা' য'খো'ল' চ'ব' আম'দা' চ'ব' হ'দ'দে। য'হ'ও' হে'ম  
চ'লি'ম'ব'নি' য'ক'ব' ক'ও'ক'নি। দু' ও'ন'ব'নী' হ'দি' ন'হে।

অহুগুয়া চরা অমদা শা, গা, বেকুম, শঙ্কোম চাবা থক যাদে।  
প্রোচিন হেনমল্লবদি লিভর, কিদনি শোক্তনি।

শা চাবা মীন শঙ্কোম খাদোকই। শঙ্কোম চারগা শা  
খাদোকুবদি মশা কবা পুন্নিবা নোর-পেনবা হেনগংলি অহুগা  
গা শাদা খাউ ঘী থরা হাপচিন্দুনা মরু-মরাং, মরোই-মপাং যাত্তা  
হাপচিন্দুনা থোংবা, ভোবা খাদোকপীহু। ফেট অমস্থ্য ফেটকা  
তিন্নবা চিচাকলিং অসিনা তুহনী ইল্লি শোকহালি অহুগা যাত্তু  
নোরথংহালি। নোংম নোংমগী ওইনা চাগদবা পোংলক অহু  
নোংমদা পুতুমক চাশিনবসি অহেনবা হারবহু ওই। অমমম অনি,  
অহুবদা চাবগী কামবা মই অহু চপচানা কংলোই। অহুগা তিন্নবা  
যাবা যাদবগী হাকমদি মী বুদিংগী তুখা ওয়া ওমদবা পোং  
অহু পতুবা পতুদবদস্থ থরা লৈ।

তিন্নবা যাদবা থরা :—গাশা শঙ্কোমগা তিন্নরগা চাবা তুমদে  
পুক থিঞ্জি। হকচাংদা ম প ম প ওইনা অঙোবা খাওরকই  
(লিভর স্পোট)।

শঙ্কোমগা সাইকুস হৈগদি তিন্নবা হাউ। অহু হৈহেন,  
হৈমাংগুয়া হৈগা তিন্ননি যাদে।

৩০. চাক, ইরোনবা, অমংগা অবস্থ্য আচারগা তিন্নবদগী  
পুক শাওগংগা, চাকখাউ অবস্থ্য বোইরীন্দা গুলিং কাবা থোকই।  
হকাম আচর, মোরোক মংগা, মোরোক আচর, মোরোক, লিং  
অশাবা চাবসি পুতী বেড়া থোকফলি। অহামবদা তুহবগী ইল্লি  
অসি যাত্তা মশা মরুবদি অহামবদা কয়া কঙে হারবা থঙদে.



যেঁদা দায়া কারবা লাকই। ঐখোয়গী জুপীলিনো যোয়োক দায়া চাবনা যেঁদা লিংলি কনলিনবা, ব্রড প্রেসর, অতোলা পুকী লায়না, মরোগী লায়না, যেন্সগী লায়না করা পোকহল্লি। চনাংগা অশীনবগা শিন্নবা কন্তে। চনাং তুম্বদা খে'ঙলৌহল্লি। তুম্বসি চীমগী হৌই। চীমগী শিন্সা দাওবা চনাং তুম্বদা এনজ'ইম অহু 'সিডনা খে'কহল্লি। চনাংগা এসিডকা শিন্ননা চাবসি খে'ইদে'ক হে'ল্লো'ক্কা তুম্বগী প'জল লৈবা যী নল্লবদি তুম্বদবগী লায়না পোকহল্লি। অ'লুদা চ'শ' ভ'টেনেগার হ'পচিনবশু পুক বেড়া হৌহল্লি। নব'ব চ'বগা খরা লৈবগা চ'ক, অ'লু, হলুদা চাবা কন্তে। চনাং দ'ওবা পে'ৎকা চুদী চিনিগ' দায়া শিন্নবশু ক'ন্তে। মরমদি পুজ' অশীনব' ক'হল্লি। পুকী অশীনবা কাবসি চিনি অসিনা খু'ইদগী হে'জ হল্লি। অহুনা মরম ওইহুনা চনাং তুম্বা ওমদে। চিনি অমশুং চনাং অসি দায়া চালিঞ্জবদি, ক'সো'হাটে'হে'টে অহু হেনমনখিবনা চরা অহুনা দাওরিবা পোং অউভ অহু অ'দোকদে'গুয় খোকই।

চ'রা তুম্বদবগী, তুম্বদবগী লায়না কুইনা পুজ'বা যীওইদি চনাংগা প্রোটিনগা চামিন্নবা খ'দে'কদবনি। চনাংনা অ'লকালিনা তুম্বহল্লি। ল'টানা এসিডনা তুম্বহল্লি। তুম্বদবগী লায়না পোকহল্লি। চনাং অসি দায়া লায়বগা (সেলিডা) শিন্সা ওজ'না, লায়হুনা, শিন্স-গা পুজ'বেক ভাবনা আলকালি অহুনা এসিড দায়া খোকহল্লি। পুকী ওইবা ওংপা খবক অহুনা শিন, চনাং এসিড অহুনা শিন্সগা খোয়রীন হে'ক যৌবদা এসিড অহুনা খোয়রীনগী যৌ অহু দায়া

খোকহলুনা ফুট ২০ হেনা লাংইবা খোইরীল অসিমা খোইরীলগী  
মহী অ'লকালি অহুনা চন'ং তুমহনবনি। চনাংদি চীলগী  
তুম্বা হোই। খোইরীল লোই। শানা পুস্ততা তুমই। চীন  
অমল্যং খোইরীল চহুদে। শাহেক চাবদা পুস্তগী এসিড যান্না  
খোইকই মহুনা শা অহু তুমহলি। মপুক অহু এসিড ঠাক্তনি।  
মহাগী ঠেলু এসিড হ'ক্কা শ'দগী খোইকই অহুনা শা অহু মবুক  
বহবা চালিহুগা উশিং থকচিলি। মতদগী চয়েল ১/২ করিগুয়া  
অমতা চ'দে। এসিড অহু চরা হেনবা অহুনা তাংহলি। থল চানা  
থ ই। মতদগী শা অমুক ফারগা চায়। চনাংনা চীলগী  
হৌরগা খোইরীল তুম্বা লোই। শানা পুস্তদা অশীনবা যান্না  
কাহলুগা তুমই।

মশা ফদা, চাৰা তুমদবা লৈলুবা মীদদি ইয়া য'টে অহু  
নক্ৰবদি শানা পুস্তা তুমগদবহু চাকহায় অহুগা জিনগা জিনহুনা  
চহুগুগা পুস্তা পুং ১/২ দং লৈহুগা খোইরীলগী অ'লকাছিদগী  
ওইবা বস অহুগা লো'হুনা ফুট ২০ হেনা শাংনা চংলি।  
তুম্বগী থবক্তি খোইরীল তৌদবনা পল-পুমথবা অহুয হোই,  
মাংবা ব্রাহ্মে

যু থকপা, নিশা চাৰা মীগী পুক অসি হু চা শীলি। শক্ৰায়  
থকপদা যান্না কনব্রবা শক্ৰায় অকহা শউনলুচা ৩৫-৩৬ লাউবা  
অকহা যাওই। অহুনা যু থকপা মীনা যুগা নক্ৰনা শক্ৰায় থক  
থকউ হাববা যাদে। চাগা হৈ অশীনবগা থকহিন-চামিহুবা যাদে।  
থক্কা মুংলিং হাইগংপা, মুংলিং কাৰা জোহনা থোকহলি।

କା ଟାବା ଶିଳା ବଦ-କା, ଡକ-କା, ବେଲ-କା ଟ୍ରା ବେଲବା ଟାଲିବବା  
 ଗ୍ରାହଣୀ ସାତବବା ଡେବବା ସତୀରାମି । ଅବଦୁ ଟା ଟାବା ଶିଳା  
 ଟ୍ରା ବେଲବା ଡକ, ଡକା, କରେ, ମୋବେଲ, ବୋ, ଟ୍ରା ବେଲବା  
 ଟାଲିବବା ସାତବବା ସମାଜି ।

### ଅଠାଂଶୀ ବକ୍ରବା ଖୁଂଶେସନୀ ମଜୋର

ସମାଜି ବୋଲବା ଅଠାଂଶୀସକ ଗ୍ରାହଣୀ କେ । ସଦେବା ବଦନୀ  
 ମଜୋରବା ମେରୋକପା ଆମିରା ଟାବେଲବା ଇଉରୋପ ଅବଦୁ  
 ଆବେଶୀକାବା ଟାବେଲବା ଗ୍ରାହଣୀ କବା, ମେଲ ଡେଲବା, ଗ୍ରାହଣୀ ଟ୍ରା  
 ସଦେବା ବାଦବା ଅଠାଂଶୀ ବକ୍ରବା ଖୁଂଶେସନୀ । ଟିଡାକ୍ତି ସଦାନ୍ତ  
 ମାଜିରବା ମାଜିରି :

ଅବାଦବା ଟାଲିବା ମୁଃ ୨୫ ମି ଡକ୍ଟର, ଅବାଦବା ବାଦା ୮, ୨୩ବା  
 ବାଦା ୫୨କ, ଆମିରବା ବାଦା ୫୨କ ମାଜିରି ।

ମଜୋର ମେରା ଅବାଦବା ବା ମଜୋରବା ମଜୋର ଅବଦୁ ବୋକମମି  
 କବା, ଅବଦୁ ବୋକମମି ଆମିରା ଟିଲିଂ ବୋଲି-୨ମର ଆଉକ. ଆମି  
 କାଟି' ଅବଦା ବାଜିରୁ । ( ଆଉକ ଅବଦା କେଲୋରୀ ୨୫ ମି । )

ଆମିରବା ବାଦମି ୫୩ବା ବା କାତବା ଟିଲିଂ ବୋଲି ମଜୋର  
 ବୋଲି । ବୋଲି-୨ମର କାଟି' ଅବଦା ଆଉକ ଆମି ବାଜିରୁ ।  
 ( ଆଉକ ଅବଦା କେଲୋରୀ ୨୭ ମି । )

ଅବଦୁବା ମଜୋର ବାଜିରି ବା ୨୩ମି ୨ କାତବା ମଜୋରବା  
 ଅବଦୁବା ଆମି, ଟିଲିଂ ବାଜିରି ଅବଦା, ବୋଲି-୨ମର ଆଉକ ଆମି,  
 କାଟି' ଅବଦା ବାଜିରୁ । ( କେଲୋରୀ ଅଃ ଅବଦା ୨୨ ମି । )

বা ১০ অবস্থঃ ১২ দা ত্রিঃ স্তম্ভদ্বাৰ দান্ধবা যো-ট-স্বপাৰ  
আউল অনি কাট অবস্থা দানবোধ। (অ': ১৩১ কে: ২৫ পী।)

চহি	মশাগো	অপূৰণ	শিখকণা	অধিক	কলোয়ী
অবস্থা	চাং	মণীঃ	চাং		
পোকনবা	পা: ৭	অ: ২০	৮	অ': ২২	৩১০
বা ১	" ২	" ২৪	৬	" ৪	৪০০
" ২	" ১০ <sup>১</sup>	" ২৪	৫	" ৪ <sup>১</sup>	৪৭২
" ৩	" ১২	" ৩০	৫	" ৬	৫১০
" ৪	" ১৩	" ৩২	৫	" ৬ <sup>১</sup>	৫৪৫
" ৫	" ১৪	" ৩৪	৫	" ৭	৫৭৫
" ৬	" ১৫	" ৩৬	৫	" ৭ <sup>১</sup>	৬১২
" ৭	" ১৬	" ৩২	৫	" ৬ <sup>১</sup>	৬৪০
" ৮	" ১৭	" ৩৩	৫	" ৭ <sup>১</sup>	৬৬০
" ৯	" ১৮	" ৩৪	৫	" ৮	৬৮০
" ১০	" ১৯	" ২৮	৫	" ৫ <sup>১</sup>	৭০০
" ১১	" ২০	" ২৯	৫	" ৫ <sup>১</sup>	৭২৫
৪: ১২	" ২১	" ৩০	৫	" ৬	৭৫০

চহি অবগতি বহুংবা পৈবা অচাংবা বা: ৩২ দপী ৩৬ ডপী বেয়া  
পীবা দানে। লজ্জোব তংবাইদপী অহবগী অনি অহগা অহবগী  
অনিদগী লজ্জোব ডাক্তরা হোংবদা চাং দান্না বহুং পীগবনি।

অঙাংনা পাউঙ ১৮ লুয়বা বতবদা হচচাং অম্বনুংগী আঃ ৬  
খুংসিগী অম্বনবা নক্সগা লক্সোব আঃ অম্বনব হেনসংগীহু।

চহি ১০০ নী মনুং অসিবা অঙাংগী চিঞ্জাক অসি বখস  
করা পুখোক্তরকই। মম্বাঙ্গী খোম কংগ্রে। মম্বাঙ্গী খোম  
অসিবা বাঙরিবা পোংলক অসি চপ চানা ভোঙাম ভোঙাম  
খাইনোকলগা কংইবা পোংলকপিং অহ অঙাংগী পোংলকগী  
লোরগা লক্সোব অম্বক লেয়গা অঙাংগী লীকতগা অঙাং হিংবা  
ঙমদে। অহনা কোরমুলাঙ্গী চিঞ্জাক বারিবমঠে লীকবা কংগ্রে,  
খানোকগীহু। মম্বাঙ্গী খোমদা বাঙরিবা পোংলকপিং (লাঃ ১২৮)  
অসি অঙাং অবা চাউবদা চঙবা খানোকগা বারিবা পোংলকপিং।

আমেরিকাদা অঙাং বরিঙ্গী মনুংদা অহমদি মম্বাঙ্গী খোম  
মোক্তে, খুংলমগী চিঞ্জাক্তা থমঠে। হরিংখোই অম্বনুং ককচেং-  
ঙম্বা ভাইংখোই মচা পোকগা ঙমদবা অধুংগী করা বাঙরক্রে।  
ককচেং অম্বনুং হরিংখোইঙম্বা বার্কর ক্রাস হারিবদি থমক-তা  
শুবা মচা পোকগা কাঙলুপ লেবঙম্বা মীওই করা লেয়কই। ইউ-  
মাইটেম কেটকী মকম থরদা মীপিং লুয় ভাথরকগা মকম করা  
বাঙরক্রে হারিদি। নিউ ইংলওদা লৈবী মূপীপিংগী মনুংদা  
মঠেবাকী মূপীদা ২৭ কী চাংচঙা মচা পোকই অহগা মীওই-  
বাক্তগী লাকগা মূপীদা ৪০ গী চাংদা মচা পোকই।

কমলা (লাঃ ১৫২) অসি বোটলদা পীথকগা অঙাংগীমক  
খাইমগী করা চিঞ্জাক্তি। লক্সোব অহ বৈদা ভোখোকগদা  
বাঙরিবা ভিটাবিন অহ কমলাদা মেনখংলি। কমলা মচী আউল

অমৃতি কোমবা চতই। অহানবা বামি অঙাংনা পীথকপা  
খুদিংগী কমলা বৈবোই মখান অবা হান্নীহু। চহি অবা  
কান্নবদি কমলা মই বৈবোই মবি পীথকপীহু। চমাংগা চিমিগা  
পীঅবকপগা লোবনমা কমলা মইলু হেমগংগীহু। মাবি  
মাবোং মাবা অঙাং ৩ইবদি আউল ২/৩ পীথকপিহু।  
মাবদগী লেবা অঙাংগী চিকাক পুত্বক ভিটামিন হাংলি।  
মবব অসিমা কমলা মই মাবা পীথকমবদি। মসিমা অঙাং  
লিদিং লিদিং কমলা মবগনি। লকোই, এপল অমৃতবা মেই-  
বাংবগা পীঅবা অঙাংনা মাবা কান্নবা পী। অঙাংগী চিকাক  
ভিটামিন, খুং কৰা মাববজা মাববসি হেংববা মাবে। কমলা,  
বাংবন অসিমা মই বৈবোই অবা অহানবা বাবা পীহু।

অঙাংনা কল্লা— অঙাংনা কল্লা মবোং মাববা ইমুং অহ  
মোবোকা চপ মাবববা ইমুংনি হান্নমৈ। অঙাংবক মপা-মবা  
মাববসি মচা-মশুগীমমতা লৈবদি মাববলু কান্নমে। কল্লকপা  
বোভেল অসি অঙাংগী মলাগী হুংডাইবা হুংডাইতবা বঙমবা  
মিটামবদি।

ভে ভে হ'হমা লেপতমা কল্লবচি খোম লাহকবদি। ভে  
ভে হ'হমা অমৃত কপ, অমৃত লেপ হেইবদি মকি মবোম,  
মীংবা ভোংলবদি, কি বোংলোকপিহু। মবোং কান্নমা কল্ল-  
বদি মমুক বিটবদি। মবিং মপী তামা কল্লবদি মকোক  
চিকবদি। মচকপ কল্লবদি মবচোংগুবা অমৃত চিকপদি।  
অমৃত বোম ইমুংলবদি কান্নবা মাবববা মাববিহু।

অভাংগী খোম ওবা, অভাংগী শ্রমোম পংগীবা পীথকপদি, চাকবাও চম্ভুমা ওবোবকপা হাওই। খুমতা চাং বদগমবদি। যবানী খোম বহুপা মত্তব বহা চেকপিচা, তাখমা শিবকট। বোটন ওইবগা, আউল ১/২ তাখমা শিবকট। অভাংগী হেব পোকপণা চানী চামচ ৭/৮ দলী হেমা হানী মডুতা লৈবা চম্ভে। চাবনা অভাংগী পাঙ্গল পীথকপদি বা খুচিঃ, মোংবনী বকপনা আউল যবাই অমলী চাংবা হেমা লৌলিঅবা ওমই। বা ৮/১০ তলিঃই পাইকট যবাই অবা পুতা বহা ওমই। অভাংগী ওম্ভা বকপা-চাবা ওম্ভেওমবদি। যবানা বক অধুবা লৈবা লৈতবা বহুমে অভাংগী লাবা বহুমা খুমা বক পীথকহু। ওম্ভক শীক-বহা বক পীথকহু। মনুক শীক-বহা খুমা পীথকবুদি বহুমা পাউবগা চাবনা কৈ হাকপীগমবদি। বহা চাইবহুমা অভাংগু শেভবিবা লৌবিবিবাংমা মুঃশিখীবনী হিংবা মনসংপা, ওকপা, বুকটবা অগোল ভোংবা, পুতা হাভা ওমবওম ওমবীংবা যবাইবক খীবা কহা খোকহে। খুমতা মেনহমবদনী লৈপাভা তাহুমা শিবা কহা হাওহে। মজমা হাংহে ওম্ভমা পোব, মেংবাংবা খুমা বকভৌবিনহু। চাক চাবগা মনজমা পোপ পোপ খুবা অমিবাংগী অগভা মনাজা কহা। ওমবগী হোরাহীওম অভাং পাউবদনী খোম ওমবচিমা হৌই। অভাংগা হেব ওববা ওম্ভা বহুমা খুচিমা লেওমবা লেওমবীহু।

কল্যাণে পীতব। ভোঃ স্বাস্থ্যব। হিতাক যোইনশিকার  
 বহুতো শাণ। স্বাইদগী বেলা যোইনশিকার পঞ্চ পুণ্যবসি। অতঃ

চাউৎৎনবদা অজ্ঞোয়দগী প্রোটিবদগী শাবা দাওবা প্রোটিয়া করিহ  
 হেনা কবা নভে। চাউৎৎনবদা বকুইনা বকচাংগী ঐকবদা  
 পুংবোরিবা অকু শানবা বিনবেরেগ মোন্ট অহ অজ্ঞোয়দগী শাবা  
 শাবা ওাখনা শাবা দাওই। চহি অনি শুজিওবা না পীজবা  
 ভল্লবদি না চাবদা হাউয়দবিবদা অজ্ঞোয় বকউ হাবদা থক  
 শাবোই, খুদোংখীবা খোক্তকনি। হোঙলবনু ভাঙলবনু অজ্ঞোয়দা  
 শিজিঅবিবু। অজ্ঞোয়দগী হেনবা অঙাংগী ভোং শাপংনবা  
 চিকোক অভোয়া অবা নৈভে।

খোমনৌগৌণী চিত্তাক - খোমনৌগৌণিঃ। যদৈ-যদোঃ  
 অমন্তঃ হৈ যদাঃ কামনা চাপদবনি । যদাও-যদাই কাবা তিলকৌ  
 অমন্তঃ চনম যদ-যদাঃ খাণোকদবনি । চা, কোকি, যু, বিয়ার,  
 আচার, অমেংপা, অধু-অহাও কোঃঞেং চারোইদবনি । শাদি  
 মবল-মবা অরান্না অ মন্তঃ মহিক যদাঃ যাদবনা খোইতৌল্লা  
 মবল-মবা অরান্না হু পোকহরি । মাহবকা যদা-যদাপী হু চেনবা  
 লায়না লাকনি ।

খোঙ কলসী হাথবোন্ধুবা যশিং-বহাং দাঁতবা পোং চাপনি ।  
 থাইবগী কবা ঙিঙাক — হজাং, কোবী, য়েংখ্যপাংখ্যপাং, লজাং,  
 পাজাং, বোটে, হজাই বকুচাবী, এপল, ঠেংবোং, কলসানি । অহুলা  
 জাম খঙ হাপচিৎবীহু । ঠেং বহৌ অজাংবা কান্নে । চাক চাবা

ଦୁନିଃସି ଅବସ୍ଥା ଅନୁକ ଅବସରଦା ଅନୁକ ପୋତ ହାସଲକରିବୁ ।  
 କାହା କାହାକା: ୧୦° ମି ଦିନିଃସି ଏବେଦା ମୋଦିବୁ । ବହାବନି  
 ତାହା ଅସି ସି, ବାବନ, ବେନନ, ବଜୋବ ବନାନ, ନେବାବ-ହବାବିନି



অম্বহা বটর ২৫% হেমগংকমবনি। 'অম্বা' বোটরা ৫০%

হেমগংকমবনি। জ্ঞান বৈবোই অম্বা চম্বা ধুদিংগী চাপবনি।

০ . বোম্ বোজুগা বোন্ট-জুগর, হম্বাই ভেটবিক, সেহ ভক;  
বাইবা. জৈশিং কজনা থকপা, হৈ হহি বোকপা করা চাবা অজোব  
বহা থকপনা বোজনি। মথক থংবা সাতটি শকক লেংবান  
লেংজুব নম-মাম্বুনা অম্বা-অম্বু বোববোকহম্বু। বাম্বা, লৈবাক-  
হম্বাই 'বোন্টেন মটম' অম্বহাং প্রোটোজ গিজিরবা বোব বোক-  
হম্বি। 'বোন্টেন মটম' বা থাইমগী বোব বোকহম্বি বাম্বনা ভা:  
জম্বলবনা হাম্ব।

থগোকপা—অম্বাংবা থগোকপনি 'সেন্ত্রীক ইন্টিভেসন' বদী  
জাকপনি। পুজা অথাবা কোবেথেন ২। ৩ সফ জম্বিনবা  
ভৌবীহু। অহগা চম্বাংবা জৈশিং অম্বাংবা শেক ভৌহুনা অম্বক অম্বহাং  
জুংখিলনা থকীহু। চোংবা থোবা কি অহ অম্বংবা হোম্বশিমবীহু।  
কংবা কাকবা অহম্ব লৈজবা হাই। জুংভাইজগা পুং ১/২ বা  
লৌথোকপীহু। চাক-মজগা বোব ভপনা থকবন-চাবহু। পুক  
অম্বহাং চম্বিং মৌইবা জামবজুব ভৌবিহু। থোও বাবা হাম্বহু।  
এপল. জামগা পীজবা, কম্বনা বহী পীথকপা বোন্ট জুগার,  
কিসমিস চাবথোকপা পুং ২৪ ভাংলগা বোইবারগগা বহী পীথক-  
পীহু। মথোও অহম্ব হাম্বজরকনি। জৈশিং অথাবা পীথকপা  
খৌমাতবা ধুবোমবী বিংজিগগা ভথোকহনবা হাই। বরা  
চাউবা অম্বাং ভাইমবনি মথকী অম্বিবা কজগা ভৌবাক হাম্বংবা  
ভৌবাক চাকবোকহম্ব।

কম্বুংৰা অজীংনা' জৈলিং চংপা - গ্ৰাম্যৰ অচ ইতিভেট  
( যৱেং যৱেং চংপা ) অহুংগা ব্ৰাহ্মণ অহুংগা জৈলিং  
অহু ইতিভেট ভৱৈবনী জৈলিং ইংকোং বহুংগা জৈলিং  
গ্ৰাইবনী ক্ৰা উপায়নি : তুম্বায়াই পুং ০। ৪ গী বহাভবা পীজবা  
১মুং পীজকপা কোবা ভৌবিদবা, ল' পীজবনা বিং জৈলী। কৃত্তব',  
চৌবৌবনি অহুং বৈলী বহুংগা হায়া বহী শোম্বনা লৈববা  
অহুংগা ইংল'না ক'হন-বংহুংগা বৈল' বহী শোম্বনা কহুং  
চৌংপা হেনগংলজনি। বহী-বহাং কপংগা, জৈ শীলব'না  
জৈল'ক পীজগংলজনি। তুম্বায়াইনা জৈলিং অশাৰা টব, অশবা  
জাইব'ভাং কহুংগা কান্ধগনি। জৈলিং অজীংনা জৈল'ভগ'গা জাঙ  
( ব'ৰা ) না অজীংনা জৈলিং বৈবিক, হৈবীবা কাঠে। পু'ৰা বংবা  
কাংখোংল বংখোংল অ'হি হৈক ব'জংগা জোবলোংগা জৈল'না  
বিগ্ৰব'ল' কৈ। জৈলিং অজীংনা জুগা কদি অশা চমীংনা বোবলগা  
কি অক'ংগা জোম'জিগ'গা ব'জংগা জৈলিং চংল'ই। লোংগা  
বিগ্ৰগ'না বৈলি। বহুং অসিগা অজাং লোংগা বিগ্ৰব'না পু'দৈ অশা  
বহায়াইবা কিনি কিনিগা বংগল, গাঙ ব'গা জালা বহুংগা গাঙনা  
পু'ৰ'জিগ'না বিগ'ব'ল'জনি গ্ৰাইবনী ক'ৰা উপায়নি। অজাং অহুংগা  
চাউব'কপ'গা লৌব'গ'না ব'গা ক'হু। কোংগা পু'ৰ'ব'গীহু। ক'ক'গ  
বো'কপা পু'ৰিগী' জৈলিং চংবো'ব'হু।

ল'কোং চীকপা— অজাং ল'কোং চীকপাৰি চাংক অশা  
লৈকাল হাংগা ল'কোং অহুংগা হাইব'না অহুং ক'ভ'কি। বহুং  
লৌক' জৈলিং অশাৰা হাংগা জাংগোংগা ব'হুংগা বিল'

কুপৰ্ণিন্দ্রা ধংউ । পুংখাই অহা লৈয়গা লৌখোকউ । স্ৰীমেন-  
তুহা অৰ্ধমা উৰনাধা বয়গা বেস অহু বয়গদবনি । শামন্দ্রা  
অৰ্ণাঃ অহু বকধ-ববঃ বঃস্রবনি চৌকিবা নাকোং অহুনি ওয়বা  
নাকোংলৌখনী কোক্তা টেলিং অটোংবা কবঃস্রো তৌ ।

হুপিং-কপ (হাং হাং হুমা ফ্রাং ফ্রাং খুবা লোকখু) — লায়মা  
অসি ভিহস-হহিক-মমাইয়গী শোকপা লায়মানি হায়না লৌটৈ ।  
অহু অটাং অহুনি মলাধা কত-হৌদি লৈয়মবদগী ধুনা শেংদোকুবা  
লংসলোমদগী জৌখোকুবা লোকখু অমনি । অমাবা অসি বসন্ত  
অমলুং নাকেন খাদা ভোগলি । চহি ৪ দগী চহি ১২ তুবা অটাং-  
শিংগী লায়মা ওইমা ভৌই । অহামবদা এপ চোবা, লোক হাওনা  
খুবরোমদা হৌরয়গা হুপিংলোমদা লাকই । লায়মা অসি কবদা  
চহোল কহা চঙই । পীৰিবা লায়য়েং অসিদদি দ্বিহিং ৫/৬ নিশি  
মহুঙদা কবা অহুব হৌই । অহুগা অতোগা মঃংবা লায়য়েংলগা  
চহোল ২ দগী কবা হৌরগা অহুব মঃং মঃং কজবি । মোংমদা  
হাং হাং খুদি ৪০/৫০ বক হৌই । ওবা অমলুং হোৱ কুমবগা  
মায়না হাৰা হোৱ মহোদগা লোয়টৈ । ক'ৰিগুহা কালদা  
লোক হাংখা খোকই । অহুগা ক'ৰিগুহা কালদা লোক বরদা  
মখোকই ।

হৌকম—মসিগী হৌকমদি চেঙেঙে' তিনি অটৌব, হাং অটৌ-  
বগী টিজাক, বিজুট, বোৱা, তজা, কখোক, অখুং-অহাও হোমনবা  
হোমনবা বেকরীগী পোং ময়াদ অসি পঙণী পীঅবগা—হৈ, হৈ-মহী  
অমলুং মদা-মদিং কজমা পীঅবদগী লাকপা লায়মানি । খাইগী

বক্ৰ ওইবা হৌকমনি হেমা পীজবদনী লাকপনি । বক্ৰাং বদুভনা  
লৈয়িবা নপ, লোক কন্তবা পোৎলিং অসি লৌথোবক্ৰবনী  
লোকখুনি । বদুভনী বদা বদুভনী লায়য়েং লৌবিন্ধু । ভুংগী  
কংবিত্ৰবা লায়না কয়ানী হৌকব ওইগনি । চাক, বদাই বক্ৰ  
বদং হেক পুত্ৰা ভাবনা হেমপংলকনি ।

লায়য়েং—ভৈলিং লুহু-লুহু, লাবনা এমেবা ভৌথোভুনা  
চর্য্য হেমক্ৰ । বক্ৰাং লৈয়বদি বৌরি অমন্তঃ বদাভা ভৈলিং  
অভৈংবগী পেক ভৌবিন্ধু । কয়না বহী অমন্তঃ ভৈলিং পীজকপিহু ।  
বোংবা বক্ৰগা নিনিগী বদুভনা বোংবা অহু, বদুভনুংবা অমন্তঃ  
বদুভনাঃবাই পুং ৫/৬ ভাবনা—কয়না, কিসবিস, কৌবোব, অহু, বদা, বদা, বদা, চৌনা পীজবা বদাই । বপুংকাবা বদৌলনি  
“লায়না অমন্তঃ লায়য়েং” লাইবিক্ৰা য়েংবীহু ।

ভাং-চীকনা, লাইহৌ হৌবা—অভাংগী লায়নানী বদুভনা  
ভাং-চীকপগা লায়নবা লাইহৌ অসি থাইবনী কন্তবা লায়নানি ।  
বৌলাদবা বক্ৰ ভৌবিন্ধু । ভুংবা বদৌবগী লায়না বদৌবগী  
‘ভালব’ বাবা হাট’বুবা লায়নানী বৌকরি । লাইহৌগা লায়ননা  
ভাং-চীকপা অমন্তঃ ভাং-পোবৎপা অমন্তঃ ভাং অহু ভাঙলকপা,  
হুংবা হুংবা বৌকপা, বৌনাউ বাবা পোক্তকই । কৌনীক ওইবদনি  
অভাংহুনা চাউববা কাওবা লায়না অসি লৈবা বদাই । অহুনা বক্ৰ  
খুনিংবা পজ্জিব এসি পোক্তপা পোক্তক মা, ভা, চিদি, খাউ,  
বী, চাক, বদাই, ভল, অহু-অহাও পীজবদবনী ই অসি এসি  
হেমা লৈবদবিন্ধুনা ভৈনা অমন্তঃ বক্ৰাংগী বক্ৰ অদাংবা লৈহুনা

ইউনিক এলিমকী লায়না হায়না থল্লনা—তাং-চীচপা, বিট-  
ট্ৰিটস সাইটিকা অসিমটিংবা কয়া পোকহল্লি।

থল্লোয় শোক্তনবা লায়য়েং— লায়না অসিগী কন্তনা  
লৈহোপনবা লাইখুং যচেতি থল্লোয় লাবনি। অহনা পোয়থংপা,  
ভাঙলিবা অবস্থঃ লাইহো অহ কতিয়বৈ চরা হেনোকহল্লু।  
কয়লা যহী মল্লগা জৈলিংদা পীথকপিয়ু। জৈলিং লুখু লুখু শাবনা  
অয়ুক অবস্থঃ শুবিনাংহাই এমেবা অনিয়ক লৌবিয়ু। পোয়ঃ  
থংলিবহু কয়া জৈলিং অশাবা অবস্থঃ অজৈংবনা কথপ্ৰেস মোংযদা  
২/৩ লক ভৌবিয়ু যশা অপুয়া অজৈংবা জৈলিংগী পেক ভৌবিয়ু।  
খোলাওল্ল অজৈংবা পেক ভৌবিবা যাই। লৈ অসিনা পূবভাঙ  
ভাঙলবা হায়বদি সলৈবান কোক্কা অবস্থঃ লাইহো লৈজবা  
যভমনা হৈ ভাঙা পীজবিয়ু। যভুঙা হৈ অবস্থঃ যনা-যশীং  
চাৰা যথং যথং লৌথবীয়ু।

অহগা কয়বা যভমনা য়েগ সলক হাপগা চয়োলদা অয়ুকঃ  
জৈলিং অশাবনা ইক্কজথোকগীয়ু।

করি পীজয়গা অঙাং হাংহনগংগে— অঙাংনী যথোঙ  
অসি কাওহনগনবনি। অশেংবা শুল্লিত্তা থয়ীগনবনি। থরা  
চাউবক্কা যভমনা জৈয়োইবা ডয়ীগনি। থোঙ-থুং অসি কয়া  
নিজিন্নবা যভমনা হাংযবীহক জৈয়োইবনা থাইদনী কয়া  
লাজেরি।

চাউথংলকপগা লোয়ননা অঙাং অসি লাইম্ যাত্তা যাত্তা  
'জিঞাক পীজগনবনি। যনা-যশিং পুয়ক লাইম্ যাত্তা যাত্তাই।

চৌইনবা চেঙ, পেঙ্গী সায়-আতা— লাইম্ নোংখিমা সাতটে।  
 খিলনী চেঙ, তল অঙোবনচিংবা লাইম্ সাতদবা চিঞাক চাতবদি  
 বনা-বনিং সাত্তা হাপচিনগদবদি। অজোম অসি থাইনদী বেজা  
 বরাঙ কায়না লাইম্ সাতববা চিঞাক্তি। চাউৎলকইবা অতাং অদদি  
 নোংখিমা অজোম কাট' অবা চঙই। খোঙহান্না স'ত্রসা ঈদা  
 কত-হোদি পোক্ত্রিবহু হাইখিমত্রসা অতাং চাউরৈ খোম্বিবদি। বরখ  
 অহুমা খোঙহান্না সায়নগদবদি। চাক হেক ভোকপদা খোঙ  
 হাইমোকপা তহীমু।

চহিগা চানবা অহুমা কয়ানোকবস বঙগদি— চহি ৩ ভগী  
 চহি ১০ কাওবদা অতাংগা অহুমা সৈগদবা চাংখী ১০%  
 ভাংবদদি নোং-পেনবা চাং ভাউব লোগদি। অহুমা চহি  
 ১১ দগী চহি ১৬ কাওবদা ১২% বহুদবদি বহুদবা নোইপেনবা  
 চাংখি জোগদি। চহি ৬ ভগী ১০ ভবা কাওবদা চহি ১দা পাইঙ  
 ৪ দগী ৬ কাওবা লুবহনগদি। অহুমা অতাংবা হেঙ্গংগা  
 চহি অদবা ইকি ১৩ দগী ইকি ২ কাওবা চহি ৬ ভগী চহি ১১  
 কাওবগী অচাবাচাংনি।

শা সাতববা চিঞাক্তা অতাংসৈদক থাইনদী কৈ— প্রোকে-  
 সায় সয়নদী খোতা শা অসি লাইম্ সাতপদা অতাংসী চিঞাক  
 ওইবা সাদে। অতাং ওইরৈঙদা শা সাত্তা চাষা তহীদদী কতবা  
 সয়দি অজোম বনা-ত্রলিং লুবহং মইদে-মহোং (cereals) চাক  
 হাইদী, চাও হাইবা সায়তে। হু, চা, কোকীবা হৈমখিবঙ  
 শায়া হৈমখিবদি অতোলা চিঞাক চাষা হৈমখতে— হাইতে

ହାସହସା ଚାତ ହାସବା ଏକ ହାସେ ।- ଏା ଚାବନା, ଚାବା ହେବହସବା  
 ଚିତ୍ରାକ ଅହ ଚାବନସି ତୋ'ସମ୍ପଲ ନାମେନା ହାସପମିନା ଅତାଃ ଚାଉଟିର  
 କନେ । ଏା ଚାବନସି ଅତାଃ ସହୁଃ ବିଂବା, ତାଃ ଚାକପା, କୋରୀହା  
 ତୋ'ସମ୍ପଲ ନାବା, ପୁରିବାନା କିବା, ଇତିରତିକା, ଚେ କଂବା, ହାଂ  
 ଚିଂବା, ଏାଟିର ହୋବା ମୋକହରି । ତାହର ଉଦ୍‌ଈଟାବସି ହୋତା  
 ହସା ମୋନବା ନାସହନା, ଚେ କଂବା, ତାଂ ଚାକପା, ହାଟି'କୀ ତାମବ୍  
 ନାବା କୋରୀହାମଚିଂବା ନାସହନା ଅତାଃ ଅହକ ହାସା ନାମବକିଏସି  
 ଏା ଦେଶବା ଚାବା ଅବସ୍ଥା ନାମା ହାସବା ଅତୋଗ୍ରା ଚିତ୍ରାକ ନିଅବନା  
 ଅନ'ବ' ଅସିନି ଚୋକବ ପୁତ୍ରବକା ଚାଂସହସବା ହେରି ହାସବା ଉଠିନି ।

ଡୋମସିଲ ଚାଉଟିରୂପା ୧ମୁଂ ନାଟୋବ ଫୁନବା (adenoids) —  
 ଅତାଃ ନାବସି ସହୁଂ ନାମବା ଅସି ଅସି ହୋଡିକୀ ସହର ଅସିନି  
 ଚାଉଟିରା ସହ' ସମାଦା ଅହବା ନାଂବା ନିବା ନାସହନା । ଏାତ  
 ଏାହବା ମୋ'ହୋକପମି କରେ ହାସବା ବରିବା ଅହସି ହାସା ହେରା  
 ଚର ଚେନସନ' ହହୁଂ ନି ପୁଲିନା ଅହବା ମି । ଡୋମସିଲ ହାସସି  
 ହୋବାତ ଚେସିନି ହୋଡିକା ନିଅବନି । ସହୁ ହା ଚେନକପା ଭିଲ ସହକ କଡ଼  
 ଚୋନି ସହର ଅସିନା "ମୋଲିସ ଡେମକଡ଼" କାହୁନା ସହଇ । କୋକ  
 ଅବସ୍ଥା ହକ୍ୟାଂନି ସହକ ବଂବା ନକଡ଼ି କଡ଼-ହୋବି ଡେବା ନିଅବନା  
 ନିଅବା ପୁତ୍ରବକ ମୋ'ହୋକକପମି ଅବସ୍ଥା ମୋ'ହୋକପମି ସହକ ଚୋବନି ।  
 ଅସିକହା ନିଅବନିକ ସେନ୍ଦ ଅସିନା ମୋ'ହୋକବୋ ଚକହସବକି  
 ହେରା କଡ଼-ହୋବି ଏସିବ ଡେବା ମୋକହରିନି ମୋ'ହୋକବୋ ଚକହସହବା  
 ମୋ'ହୋକବୋ, ଚାଉଟିରୂପା ନିଅବା ତାବନି । ମିନିଡିଏନି ଅହୁହା  
 ନିଅବନା ଅତାଃ ଅହ କହସ ନି ଚାଉଟିନି । ଚାବା ଦେଶବା ଚାବା

লাজবা ইয়া এলিহ যাত্ৰা হেনা লৈববলী লাকপনি । অহুনা  
 হৌককক লৌখোককনি । খাঙ বাহুনা ককবৎলবনু হু ভাইত-  
 বনি অহুনা লৈগনি ; যত্ৰগা লোহুহনা লাগহৌ, লোক ধুংবা লৈ-  
 হৌগনি । খোঙ চাকপা স্পন্দ অসি লৌখোকককনি লংসবা,  
 পুত্ৰা মহীক মহাত্ম লাহুনা হাহুজিহবিবা ভাবনি । অহুনা  
 মহৈবা মাকোং মহাহুনা নাবা মেন্তোইবিটিজ, এজবা, বেনীঃজাই-  
 টিন কাঙবা ভৌহনি ।

লাহুহেং—তোনসিল অবস্থায় এহেহৌইন অসি লৌখোকপা  
 হাহুহনি খাঙহনিবিবা হাই । লাহুহেং চুহুহনি মহৌহবা খাঙজিবি ।

হৈন পীজহুনা অঙাং অহু হুহিং ৫ বসী ৭ কাঙবা বহুহু ।  
 মহুহো বা অহুনা হুহিং ২ । ৩ ভক্তনা হৈন পীজহুনা বহুহু ।  
 এহেনা ভৌহনা খোঙ হাহুহোকপা হাহুহবীহু । খৌনাঙবা  
 ইলিং অইহেনী পেক ভৌহীহু । অহুক অবস্থায় হুহিহাংবা  
 ধুং বহা ইলিং লুহু লুহু নাহবা হাহুনা খৌনাঙবা মহ-  
 গহ ভৌখোকপীহু । অহেহো হুংলিং কহবা হৌহুংখোঙ অহু হাং-  
 নোহুগা হুহুহবীহু । অসিঙবা অঙাংনি খোজী । হাহুনা  
 হাহা বহক ভৌহনবীগহু । ভপনা ভপনা লাহেহ নাহুবা চাকিং  
 ভংপা ভহীহু । হাইবলী লুহনি তোনসিল চাউবৎপা, হাট'কা  
 ভালব নোকপা, তাং চীকপা লোহুহনি । হাহুনা কেকপিনবীগহবা  
 লাহুহনি । চাকহনা হুহুখোকপীহু । খাঙ বাহুনা লৌখোক-  
 কনি লুহলান লাহবা বহকনি । হৌককক লৌখোকপীহু ।



খন্দোই মাৰা—অঙাংলী খন্দোই মাৰনি অহানবনা অমাৰা  
কৰা মৰাশিবনীবা মৰলনী মন্ত্ৰগা কৰম্ৰবা হু ভাঙা বাজিন-  
বীৰনী ল কপা লায়নাৰি । অঙাংলী ইতি পুত্ৰক অহনবা  
ভাকনি, পঙলোক লোকপা হোনবে । লোকলবহু অহন কৰাৰি-  
বনি । হৈ ভাঙা চাৰা হানবা চীতাক আনিয়া দুহিং বহা  
খবীহনা মৰাইনা ভপনা ভপনা কৰাৰগনি । হৌবদু হাট  
অহ লোকপনী মন্ত্ৰ ভইবা হৌকব অহনু মূংখংপীহু । অশেংবা  
মুংখিতা খবীহু, লায়নবনীহু অহন কৰাৰগনি ।

লোক পুংবা—লোক পুংবা হ'ম্ৰগনি কৰিনো হানবা মৰা  
ভইবী পুত্ৰমন্ত্ৰা বই । মপ চৌই, লায়হৌ হৌই । হাকবী  
খনি, বীংতা পি তাই, চাৰা আনবদনী লৈবা লৈবা কতবা  
পুত্ৰক মপানলোহনা পুখোৰকপা মেচংলী ববক অহনি ।  
চলাং চাওবা পোং অমহং চিনি হেনা চাবদনী লোকপনি ।

লায়হেং :—পীজবা বেতা লেপকববনি । কবলা মৰী  
মোংমতঃ পীবফুনা বহুগ বিদাক পীজদনা বহগববনি । (দুহিং  
মিদি মং) । এমেবা ভৌ.খাকপীহু ইপমোম সেন্ট বাখ্  
মোংমবা অমুতাং পীবিহু । লোক অহন কৰম্ৰগনি । মন্ত্ৰলো  
চাৰা চেকশিবনীহু । চাক মাজা চাৰা অবস্থঃ কি বেতা মেংজিক-  
ইমশিবনীবা ম্ৰোংকঃইটিম পুত্ৰকই । উমনা আসি দুহিং লিংকনা  
বহীহনা উমনাগী ববক হৌহজববি ম্ৰোংকাইটিম ভৌবা  
মোজববি । মন্ত্ৰববি উমনা আসি আনিভবা খোবাবীনি, খোজ  
খোজবববনি । হকচাংগা হেক তাইমবা দুহিং, মন্ত্ৰমন্ত্ৰাভ,

খোঁজোঁওদি শাহু ডটনা শিজিগবিগহু। লজিং কিনা কৰা হেজি।  
হিনাক ভোৰা পানীগহু। হিনাক খানোকপা তহৌহু। হৌজিক  
হৌজিকীনা খনবীগহু। অতাং অহগী বহুতগী পুলিনা মক্কাৰি।

ত্ৰে'ভো নিমোনিয়া— হিজল, জিং কপতা নখলিনবা  
মখলগী লাহেং ভৌবিগহু, মসিনী নোবে নিয়া লাকজি।

ল'হেং— অতাং অসি কৰিগহা অবা পীজনা খবৌহু।  
লাইহৌ পুহুগহা চৰা হেনবা হাংবসি ভৌদবা হানবনি।  
লাইহৌ হাংব'স কত-বৌদি চাংবেকপনি জাৰ্মনা ভৌবা ন'হে। চৰা  
হেনবা মতমদা কৰলা যৌ জেপিং নতম। কৰিগহা অবা পীজনা  
হান। লজোৰ পীজনা হাইবসী কহে। খবাক পেক ভৌবিহু।  
লাইহৌ কৰগা অটংবা জেপিংবা, লাইহৌ খৌইনা লৈজগা অশাবনা  
(হান্ধা শানা) পেক ভৌবিহু। এনেবা লৌবিহু। লাইহৌ চংগগা  
হৈ জাতা পৌবিহু।

জোকাইটিস— জোকাইটিস হাংবা লাহনা অসি অতাং  
অহাংবা মা-মবা লাহনাৰি। লাইহৌ বহুতা মঠেবা, লৈজবহু  
হাওবা জাহনাৰি। অহগা শাবিগহা বহুনা লাহবনি ভেপ-  
হেচৰ কাঃ ১০২ হালৈ। লোক খোজা পুহুগী। বহুনা কং  
পুহুকাই, পুহুকাই খবাক শেগাহবোই নোংই। চহোল ১/২ লৈগজি।  
চনাং হান্ধা হাওবা চাক, হাই অমসুং অহু-অহাও বেকগী  
পোং চাবদী লাকই। চনাং, তিনি মাহ অসিনগী পোক-  
লকপা কত-বৌদি অহুনা হকচাগী মখক খংবা পলক বৌনাও  
জোকাইটিস জাহ, লাহোল, লাহেং বহুতগী, হাইকী, মাহাবা

শৈবদা লৈবদ খোরকই। জোকাইটিং, মপ চোবা, লোক;  
লাইবো চো'লিল এমেমোইব চাউবংপা পোত্ৰকই।

লায়ং: — সুবিং হুইদং কয়লা যবো অমৃতং ত্রৈমিমে  
শীথলুনা বন্যু। সুংভাইভবা শাখোবা পুংব বেক বহুরকপনা হৈ  
ভ'ভা পীজাবহুনা সুবিং বর থন্যু। কয়লা যতবনা অচাংনা  
পীজগমবা চিত্তাক অহু শীজবিহু। অমৃত্য চাগমবা, চমাং য়াওবা  
পোং চাবা থি'বিহু। সুংভাইভগা থবাভু ত্রৈনিং অত্রৈবা পেক  
ভৌবিহু। এংবা ভৌবিহু। অলংবা সুংলিতা ত্রয়বনবিহু।  
যেগ সপক্ হাপ্পা ত্রৈনিং অথাবনা ত্রৈজখোকশীহু।

অচাংগী ত্রুংবদ ল'য়দ'দ কহি প জগনি — চাবা ত্রুংবদগ' ওয়,  
ম সৎ'ল পুং মাই হাবরকই পুত্ৰা লৈরিবা ত্রুংবদা পোং অহু  
খোইব'ম-খোরিন্দা চংবিবা লে ইত্রি কাওবা সুংভাইভবা পুংব অহু  
অহু লৈগনি। অহুনা চেক ওরক'দ অচাং অহু পুং ভইনা ইনা-  
য়ে'দনা কোমলিগগা পুং য়েংকো পুংব'দো-১ বোনাওনা থি'ভিন্দা  
ওখোকহু। অহুগা ভিস্তিঠেদী যবাভবা ত্রৈনিং লুং-লুং শাখা  
বহা থেংহুনা পীথকশীহু। অহুনা ওবদা সু'ভ'ইজগনি। পুংলিৎ  
কা'ব', সুংলিৎ হাইগংপনা, পুংহুনা অমৃত্য থগেবকপনা, অনীমবা  
করকপনা অচাং অহু য়াত্তা সু'ভাইভে। ওখো'ত্ৰগা পুনা কৈ।

লিলাং-লিৎনা অণোবা মাইদা ত্রুংবদা — ওবা, লৈ মলৈবাম  
কাখা, খোর ময়বিবা, ত্রুংবা য়াববা, শাওগমবা, কপকমবা পুংব  
লৈগনি। মোহ-পেজোই অহুগা ভাইকেং ভাইগনি। খোভবা'দা  
যাববা অমৃত্কা মাইরিয়া ভৌবা = অমৃত্য চংলি। চাকব খোভবা

পীতবা, হেমবা পীতবা, পীতব্রহ্মতা লৈবা, অহামবা চিত্তাক অবস্থঃ  
লাজনা ভিন্নবা অসিঃিংবনা বৌকবদি।

লাজহেং — হোংবভঃ কহল। বহী শীঘ্রগা চর্য্য হেমবদীহু।  
মহত্তা হৈনিঃ অলাবা হায়া পীতকপিহু। মহত্তবা হৈ ভ'ক্তা  
চ'বা খুংতা অহুতা নুনিং ০/৪ মি বহীহু। হুংবাঃ খুংনিং  
ভুগবদাইবা এমেবা ভৌবেংকপীহু, হেত্তা কহবিগনি অহৌবা  
লৈবোই।

মপুত বিমবা — বাঃ অসি কাঙহুবা মঙ্গা কোমবহুনা  
লাউনা কলকনি। কীরিয়া হুংনিং লৈবদী পুত বিমবদি। হুংনিং  
অহুতা কীরি অহু কাঙোহুগি। হুংনিং চংগা কই। বা  
২ মদী বা ৬ ভবা অহাংবা ভৌগনি। অহাংবা চাৰ্য্য চিত্তাক  
লাজবা, মঙ্গা বে'ব হেজিগ পীতকপ, চাঃ মাইববা, বে টল  
পীতকপা ভট্টগ বে'ংগা, কহবা মজোব পীতকপদী লাকট।

লাজহেং — লেগবীবাংগা হৈ-নিংগা লেগবিগবদি।  
অহামবদ হৈনিঃ অলাবা বহা বহা পীতকপীহু। লুখু-লুখু লাবা  
হৈনিংগা এমেবা বজিত্তঃ ভৌবিহু। মপুত বিমবা করে চাৰ্য্য  
বজিত্তৈবা কহিগহ অহু পীতকপীসগ। হৈনিঃ অলাবা (অহাং  
বাঙবা ভব.) বা লুগগা কংবা ভবহুগগা চহিত্তবা খৌবীহু।

মদা — অহাংগা হোংগাক চাৰ্য্য, শিং চাৰ্য্য। কহবা পোং চাৰ্য্য।  
হায়ে। হোংগা খৌব ৪ (৩৪) হুতা পীতকট। হুংবাঃ মি লুকপী-  
পীতকপুঃ অহুগ। অহাংগা পাঙহুবা, হাংহুবা, বংমহুবা মপুতীং  
হুংগাইবজিগনি অহাং অহুদী বনা অহু হুংগাইবজা হেমগংকনি।

খোঁচহাওয়া হাঃবা— অচাংগী থাইদগী অচাঃবা মবদগী  
লাঃদগী মবদগী হাঃবা হাঃবদু অদহি। খোঁচহাওয়া হাঃ  
হাঃদগী উঃবা অদহি অচাঃবদি—মপুক থিদবা, ম'ওগদবা, কপঃ  
কদবা, জুঃদ, হাঃদবা অসিগা লোঃদহিঃবা। পীঃবা লানবা,  
হেঁদদনু পীঃকপা, চাঃ মাইদবা অসিদগী লাকপদি।

লাঃহেঃ—লাঃহেঃবা মবদবা অচাঃ অদহি চহি মতাঃ  
হেঃহবা লোঃহেঃহ পাঃদবংগীসবদি। খোঃব থাঃবা অচাঃ  
তাঃবদি মদাঃ চাঃ মাইদা খোঃব পীঃকবদগী লাকপদি। মিনি  
হুঃদি ঈলিঃ অদহুঃ কদবা মদীবা থহ'হু, অদহা এঃদেবা ঈলিঃ  
খিজিতঃ তোবিহু। এঃদেবা অদ লবদম্ভদহবা হাঃবে। মিনি হুঃদি  
মবদা হাঃব হ'অবদি এঃদেবা চঃবীহু। অদহা খোঁচলবা পীঃকপা  
তাঃবদা খেঃমইবা মজঃব অহ কুঃবা পাবা হেঃলগা মেঃহোঃকঃ  
পীহু। চহি ২ ঈ মবত, ৩ | ৫ তাঃবা কাঃবা খোঃবদগী কুঃবিঃ  
হুঃদি কাঃবা বৈদ পীঃকদগী লৈখোঃকবদগীহু। হীদাক পীহুবা  
হাঃবে'কবদগীপদ জুঃবা কাঃব। অদহা মদাঃমনিঃ চাঃবদা  
" কলিত " খাঃতি থঃদঃ হাঃহেঃবদু থাইদগী বেঃদা কাদবা  
পীঃদি।

মাইদিগা—চাঃবা লানদগী মজপা হু চেঃবা কদবা পোঃ  
চাঃবিদগী মাইদিগা তোই। বৈ অকদা (হেঁদদগা জুঃদগা) চাঃবদগী  
পোকপা হাঃই। কদবা মদীবা হোঃবতঃ থবা অদহা এঃদেবা  
অদহু অবিদিত লৌখিকা অদহু কদবিগদি।

কোলাইটিচ—যেক যেক হাউ কাৰবসি কোলাইটিচ  
কোই। খোঙ বৰা পেং পেং হাম্ববদী মটৈব। খোঙ  
হাম্ববদী। মোংমা ৫ বক্তৰী ১০ বক হাম্বই। অমাংহু  
অমাংমা বৰী চৰাং চৰাংমা অহুগা হাউ হাওই, লাইবোত হাওই।  
অহামবৰা ইচৰ চমা হাচমগ। মটৈমা (entero-colitis)  
যেক যেক হাম্ববদী। অমিত্তৰ মবদী লাইবিসাৰা ওবৰ। হস্ত।  
বোই। লাইবো লৈ, অমাংমা অমাংমা মণীং লাইবদ' হাম্ববদী।  
অহামবৰা ম'মা ইলিং হাওমা ইলু ম'মা হাম্ববদী। মটৈমা  
অমাংমা নহুগা অচোবা হাউ হাওবা ওইমা মাংবোবকই।  
ওবা অসি বৰ পাৰিবা মওমা লাকই। হাম্ব' হাম্ব' ওচমা পাৰি-  
বসি অৱস্থা পাৰিবসি হাম্বমা লেমা ম'মে। হাম্বা মাংলগা  
হাম্বা হাম্বা হাওইলু। ওবা লাম্ববদী বোবকপা ওচমি। মা, ও,  
হাম্বাই হাম্বা পীতবদী লাকপদি।

লাভহে—অমাংমা অহু ক'মুংমা বিত্তুমা বম্ববীলু। অহুক  
অৱস্থা ব্ৰুদিমাংমা এমোৰা ভোখোওপীতুমা বাউয়েল পেংমোক-  
পীলু। মোংমা নিমি ইলিং অমুং কবলা বৰী মমমা  
পীতবিসলু। কতিওবা অমতা মজোবমটিংবা পীতবিসলু। লাই-  
বিসা হেক কবিংগা হৈম পীতলুমা বম্ববীলু। চমীংমা কি অচোংগা  
লেক ভোবা অহুগা ইলিংমা চমা বৰী হাপলুমা পীতকপমা  
অহুমা মাংমা লেপবিসদি।

ইভোম কাৰবা—অচাং অপীকপমা ইভোম কাৰবসি হাম্বা  
মবদী মবদী লাকপদি। বীৰিমমা মাংমা লাকপদি। কামেমা

ভোগনি। স্বাস্থ্য কুংমা হাউ অবশ্যং ই কাৰ্যবনি। ভেবেহস্  
হাৰ্যবনি খোঙ হাৰ্যবোক্তগা খাঙবা ওষধনা য়েকগা অমা  
পোকই। কালেন্দা না, ডা স্বাস্থ্য পীজবা অবশ্যং মোংছু-  
খানী মহীক মনাই ভান-মচীংবা স্বাঙবা ইলিং বকপদই-  
লাকই।

ল'হহেং—মথকী দাটহিহানী লাহহেংগা স্ব'লৈ। কহগা  
মহীদা বহা স্বাই। বৈদ মতম বহা বহা কৈ। মজ্জ অসীংগা  
লোকোইগা ভেংলগা খুং বহা হাপুংনা মোংমনা অহাঙবা পুঙা  
অহুংলক পীজববা হুবিং বহুদী মনুদো কজবিসনি। চমোংগা  
ইলিং অসীংবদী কি খোহ'হু। চাক চাহবা অঙাং ওইবব দ  
চেঙেঙেদী অপেংগা চাক, ভেল'প্র, উচিমা খোংবা পীজবা স্বাই।  
খী, খাউ না, ডা, মতম বহা পীজগহু।

ওবা—ওবসি লাহনা মতে, অমাংবদী বুদবনি। হুংনব',  
স্বাস্থ্য চালিবব', মদী শোমবা, লাইহোদী বহা হৈবকপদী (reflex  
irritation) অহানবা বুদবনি।

ল'হহেং—ও'ববহু পুৰ্ণক্ৰিয়া লাহনাহু কহিনো হাৰবা বহুদা  
ভাবনি। অহুগা অঙাং অহু ইলিং অমাংবা পীজকুমা বহুগদ-  
বনি। ঞ্জেন্দা পীবিহু। কহিঙহা অমতা পীজবিসহু।

চম্ৰা অসি ওহঅবা মতগ লৈ। চম্ৰা মদী বহা ইতিং  
পীজকপদা হাঙ্গীহু। ভীলগী লাহন'মহু ওহরি।

টীকন্ পোন্ন ('লাইকুপ খোকপা')—লাইহো হৌবগা বক-  
চাং কপুহা হুবিঙম চবাংক য়েনা লাইকুপ খে'কই। লাইজাউগ,

মলিমা, মাৰুতৰা, লাইজাউমা পুৰণ খোৱকই, পুৰণ মাই  
 চাৱ। লাইজাউমা বৰা। কংই, বৰা খোৱকৰা মাই চাৱ।  
 হকচাং অগুৰা খোৱকই। অহুগা মংগ অৱস্থাত পাৰোম  
 মন্তলা হোৱা খোৱকই। সুমিৎ ১২ মন্তলা ১৪ মি চঙই।  
 হকচাংখো কক-হোমি লৈবনুৰগী খোৱকনি। লাইহো কৰা লৈ।  
 মৌকী অতোবা মন্তক ডাঙই। মৌপাননী মন্তুং বংবা মন্তক  
 ডাঙই। মৈ উবা হাৰে। মৌংবা মিলিগী মন্তুংবা হাৰ অসি  
 মাসংলি, মোক পুৰা হেমগংলকই। মৌমাঙ কংই অৱস্থাত মৈলিঃ  
 মৌমাংই। চৌমগী হাঙি খোৱক। মপ্ৰাং অৱস্থাত চৌমগাং মন্তুংবা  
 অতোবখনিং অহুগা মৌমখৌগা, মাই চাবমৌমা অতোবা মন্তুং  
 মতা মতা উৱকই (kopliks spots) মন্তুংবা লাইবন্তনী  
 মৌমাং হাৰ, মাৰুত, হকচাং পুৰা, খোঙ, পুং কাঙকা খোৱকই।  
 হুগাই মন্তুং মচামুক চাউমা চাউমা ডাঙকা খোৱকই। মন্তুংবা পুৰণ  
 লৈবন্তুৱা মৌমাংই। মন্তুং চাউমা অৱস্থা ডাইমা কৰা হাঙই।  
 সুমিৎ সুমিৎ, ভক্তমা গাৰি। খোঙ হাৰা হাৰে। চাইকুং মবাং  
 লৈবা মৌমাং চাউবংলি। অহুগা মৌমাং কোকচৌকপা, ওবাঃ  
 ওমৌবা, হাঙকা কন্তুংসম হাঙই। মসি পুৰণক লৈবকা  
 হাঙবখনিং অহুগা মাৰুত কৰাৰি। সুমিৎ ১০ মিলি মন্তুংবা  
 কৰাৰি অহুগা মোক্তি মন্তুংবা বৰা লৈবৌগনি। মিললি  
 মৌমাংচৌমি, মৌমাং মৌমাং অৱস্থাত মৌমাং মন্তুং চৌকপা  
 মৌমাংগী। মৌমাংবা মাৰুত; অতো অৱস্থা মৌমাং  
 মৌমাং মৌমাং।





লায়না অমনি । অমুক যান্না খুদোংখীবা অমলুং খাখিব-লায়না অসিগুহা, অঙাংগী লায়না ওইনা অঠৈ কয়া লৈতে । যথা বপাদা কয়মুক গুংখাখীবা পোকহনবগে হায়ববু করিগুহা হখলগী মীংখিৎ জবা লায়য়েং অমকা ভোগে হায়বা কাওবা খজবা উমজবে । অচহা হখলগী কন্ডল্‌সন্‌দি অঙাং অহু যমীং পাঙনা তুহই । মীং যলুং অহু হখকলোহতা ওমখৎলি । যযায় অহু চিংবগুয কাজিনবগুয ভৌই । মখুং খুহুয অহু কয়া পায়ণীমি । যোয় হোনবহু চাং নাইদে । অকনবা খাখিবা মঙংগী কন্ডল্‌সন্‌দি লাঠৈ যৌবগা চপ য়াঠৈ । অঙাং অহু জাম ভাদে । যয়া কয়া চোকশিন্দুনা শায়বগুয ভৌই । লাউয়কই । যকোক ফ্র-ফ্র হাই । তুংলোমদা ওক অহু থেকভোকই । ধুনমক কনবা থবক লৌখংপিড্রবদি শিবনা নহই । অহুগা অয়াবদি শিববনা নহই ।

হোকমদি পুক, খোইরীনগী থবক্তা অপনবা পীবনগী লাকই । ম'কোংগী লায়না, চাৰা লানবা, নাভোনগী বেয়া, অঙাংগী উমশা হাংনোকপা যাদনা লৈবা (Phimosis), খোইরীনগী ভাল নজগা যান্না খীনা অশোকপা লৈবনগী লাকপনি । অভোম্মা হোকমদা শক্ক শোনবা ( Rickets ) বেনিংজাইটিশ, লৌনগনবা লাইহৌ কয়া, নজগা ভেম্পেরেচর খীনা বাইগংপা লায়নাদগী যাত চিংবা লাকপনি । অপেংবমক থোপকী লায়না, যাতগী লায়না নজগা লৌনগনবা যায়নাদগী হোরকপদা ভোগমি ।

খুহুয-খুহুয অসি হুয ভৌয়কনি হায়বা হান্না থঙবা অমুজা লৈয়াই । অঙাং হেক ওইরিবমঠৈ ভৌগনবা লায়নাদি

ধুম্ব-ধুম্ব অসি স্তব ভৌরকনি হায়বা হান্না বংবা  
অম্বা লৈবোই। অচাং হেক ভৌরকনি ভৌগনবা লায়নামি।  
লায়না অসি লাক্তা হায়না চিংবদি—অচাং অসিগী বয়ীং  
পাঙনা ভূমলবা, হায়নী হসলনিং অসি কাজিমবন্তু লেঙলবদি  
লায়না অসি ভৌগনি। লাইঙনা—লায়না অসি ভৌগিঙেবা  
চৌ অসি বক্ত ভৌনা চিংবন্তু, শুপচিমবন্তু ভৌরকনি।  
চায়না হৌবমদাইনা খোর কাঙবনা হান্না হান্না হোতগনি।  
তুয়া বক্তবদ ভপনা রাহেংগনি। ধুম্বনিং অসি লৈববন্তু কন্ডলসন্  
লাক্তনা অম্বুং কজখিবন্তু রাঙই।

চুয়া লৈববা মন্তগা তুয়া বক্তবদা ধুবা অসি ধুবাক মায়না  
খেকচিলবা অম্বুং মৌ অসিমা মৌ ভংবাই অম্বুগী হেরা  
কুপলিলবা, চৌল মন্তগা মায়, খোঙ-খুং হাঙনা খেকচিলবদি  
(Twitich) মায় তাইকেং তাইনা কুম্ববদনী বংবৌ হৌগং-  
লকপা, মৌহন ধুবা, মায় অম্বু তাইকেং তাইববা, মায় অম্বু  
মুংলা খোবা, কিবা অম্বুগা ময়ব ইবৈ লৈভনা বংকপ কপক-  
লবদি কন্ডলসন্, ভৌগনি।

অলাবা অম্বু হৌগবদি মায় অম্বু খেকভোক খেকচিন  
ভৌরকই। মশা পুম্বক কমপীলী। হকচাং অম্বুগা চিংবা  
খেকভোকপা উরকই। হক অম্বুং কোক তুংলোবদা খেক-  
ভোকই। হকচাং অম্বুগা চিংই অম্বুং খেকচিলি। মৌ  
অসি বধকলোবদা ভমবংলি অম্বুগা য়েংহুনা লৈবন্তু ভৌই।  
উবদি বক উদে, মৌং কুণ্ডে, মৌং মাহা অসি চাউখোকপা

কল্পগা শূণ্যগীৰী। হোনা কোঁৱৰলু কামে। বীহন থুই অবস্থঃ  
 পোৱি। বোৱ থুনা বোৱি। হকচাং অপুৰা চোংলি অবস্থঃ  
 হৰাং নোই। কন্-ল্সন অসি হিটট অবতা ভোবা হাওই।  
 কল্পগা পুংখাই অবা ভোবলু হাওই। কল্পগা হেমগংগা লৈবলু  
 হাওই। অতাং অহু মহুদনীদি পতথলৈ অবস্থঃ বখোং-বদৰ  
 বতৰবা বতৰা লৈলৈ। কৰিভুয়া কালবা হাৱা কল্পগা হুহুহুনা  
 জাম লাওপলু হাওই। অমুতঃ ল'ত্ৰগ কোকবিবলু হাওই।  
 অল্পগা ল'বিবা বতঃ অবস্থঃ লাওহেংগী হুং-ইয়া অ'বোবা' নাইতা  
 লাওপলু হাওই। উত্ততততনা হৌৱবদি সাং-লৈসন হাংপা হাৱবদি  
 টে জী-বিভনা ডেৱতবনা খেপতা অহাবা প', খোপকী ই অহু  
 চেতনা লৈ। হুংলিং বতৰ অহু (Wind pipe) হুং-বো'কুনা' হুং  
 অহু ল'সনা ব'বোক-বাভিৰ ভৌ'ববা হসললিং অহু থেকভোক  
 থেকচিম হ'বনা (Twisting) অহু কাকভোক কাকলিং ভে'হলনা  
 থাৰিভনা বোৱ বোৱবা হাৱহুনা লিবা হাওই। হসল অহু  
 ব'লুহুনা লৈবা অহুনা অতাং অহু অহৌবোবা চোকবলি।  
 অতঃপৰি হৌৱতকৰ অহু লৌবোকপীৱগা অহু বকটৈ ইতততনা  
 হৌৱবদি লাই ৱততই।

ল'হেং—অতাং অহু বতৰ কন্-ল্সনগী লাওহেং অহু  
 হেংগি। হেক; হৌৱে বতৰবা থোঙ, বীতংথোঙ হাংবো'কুনা  
 কুংলিং অণেবা পিগি। কি, হুংলিং কাকিৰবা পুত্ৰক লৌবোক-  
 গী। কহাল কিপি কহিগা কল্পগা পেলিল অণাংবা অহা  
 কহিগা হোৱশীৱগা বহাৰা কৈনা থবীহু। কল্পগা লৈ অহু

চীকথলোই। লৈ অহু খোনাওহোমবা চিঃলিনগ্ৰহমি খোঃ হোমবা  
চ'হোই, খোঃ বিঃবিসমি, পুন্না কুমাৰ অহা অমি হেৎলগা  
চাপঃ অহু ভাকুনা থলগা মঠৈ অহু মপানলোমবা চিঃখোক্তুনা  
থহীহু।

কোত, মাহবা অঃঃবা ঠৈনিঃ বিকমিৰীহু। মাহবা  
লেনগহগমি। চমীঃ অধস্তং চাৰা ঠৈনিঃ অপাৰা পেক তোবিহু।  
অঃনা কলমবি অঃঃ অঃ ঠৈনিঃ অপাৰা হঃঃ মত মকুপ হাঃগা  
তপ অহবা কোক্তি লোক্তা হঃঃঃ মঠৈ মূপুনা থহীহু। মিনিট  
৫ মণী ১০ ফ'তবা অহবা মঃঃ ইয়া থহীহু। হঃঃ মক  
ততবাঃঃগা আউল অহা ঠৈনিঃ কাট' অহবা মৈবাটবিহোঃ; মাহ  
অঃঃ অহী ভীঃমবা অপাৰা ঠৈনিঃ অঃঃ হাঃীহু। ভিঃগী  
১০৫ | ১০৮ বা ঠৈনিঃ অহু থমগমমি। মতম অহবা কোক্তি  
ঠৈনিঃ অঃঃঃঃ মৈবা মঃগ অঃঃবা ঠৈনিঃ খোদা হাই।  
মঃঃঃঃ ঠৈনিঃঃ মূপনিমবী বহতা হাঃ ঠৈনিঃ অপাৰা  
বিদা মৈবা খোদা হ'তা কাঃগা মঃগি। ঠৈনিঃঃ মূপনিমুনা  
থহী বহতা অপাৰা ঠৈনিঃঃ মূপা হাঃঃঃ পেকহু কৈ। মমিবা  
কমতলনন্ অহু লেনগ্ৰহমি এঃঃবা অহুতঃ ভোখোকপা কৈ।  
অঃঃ অহী খোদাঃবা খুঃদোবী বিঃজিন্দা অখোকহমবা  
খাইমী কাঃগমি। মমিবা অঃঃঃ হেতা কঃবিবহু হাঃই।  
অঃঃঃ মবতা হাঃগ্ৰিবা লাঃঃঃ অমি চঃঃগমি। পুত অমি  
তপ ভাঃগ্ৰা হেতা মকমি।

পুষ্কৰক অসি কন্ডলসন পোখামবনি । থৰা দ্বাভা  
কন্ডাক্তবা মথলনী কন্ডলসন নঃ ৩ শুবা মথলনী চৰ্য্য  
মহেনদা কল্লিকাওবা লৈগদবনি । জৈলিংদদি অঙাংলী চহি মতাং  
য়েংহুনা হুহুহমবীহু, মন্তপা হেনগংনা লীবা দ্বামবা থববীহু ।  
মতুংদা মপুং কাদবা চৰ্য্য মহেন (Partial fasting) নঃ ১ অমৃতং  
২ দা থববীহু । থৈ মহী অহুদি জৈলিং পামা মন্তপা মন্তপা  
থববা দ্বামবীবা চহি মতাংলী ওইনা য়েংবীহু । মৃত্তিকী জৈলিং  
অচোংপা কিনা পেক ভৌবীহু । অঙাং অহুনা শোমবদি  
অমৃত্তা দ্বাভদা অশাবা জৈলিংলী পেক অহুনা মৃত্তিকী চমীংদা  
অশাবা থৌমদা হকচাং শোমবদা হেনগনি । অচোংপা পেক  
ভৌবদি লাইহৌ লৈমপা অজৈংবা জৈলিং, লাইহৌ লৈমপা অশাবা  
লিভিন্নবীহু । কৰিগুহা কালদা দিঃ কাঃ ২৬ | ২৮ লী  
জৈলিংদা নীউত্ৰেল বাথ্ ভৌবা হাই ।

অভোগা মথলনী জৈলিং লিভিন্নবদি নীউত্ৰেল বাথ্ভি  
ভৌবীগহু । অশাবলী স্পাইমেল পেকদি লোমবদা হাই ।  
অমৃত্তা অশাবা পেক মৃত্তিকীংহাই নীউত্ৰেল বাথ্ লৌবীবা হাই ।  
নীউত্ৰেল বাথ্ অসি মতি মতাং দ্বাভা জৈংহেনবা অমৃতং পোখাবা  
লীবি । জৈলিং থকপা থৈমজবা, হাউতে হাউতবদি চম্পা মহী  
অমৃতং থুং থৰা হাঙ্গীহু । অশাবদু, অজৈংবদু থকপা হাই ।  
অহুনা থৌইহী থৰা হাঙ্গদু হাই । মংগন মদা, মামবা, মোইবা  
দ্বাভা মৃত্তিকীবা লীবিবা মতাং অমনি । মহী পুষ্কৰক তপথবদা  
জৈংহেনবা থবক অমনি, লায়দা অসিহক মহী শোমবদী লায়দানি ।

মাতোম অৰণ্য' মাকোং পেংগোকন্থী। মীয়োমনিওবা, অঙাং  
পোকপনা অৰণ্য অঙাং পোকপা মডুংবা মাকপা কন্ডন্সন্দি  
কিন্দি থবক মীংখিমা ভোবা ওমদবদমি। ইউবেমিমাণী  
মায়ংবা বেংখী।

মিলেঙ্গ-এম্বন—হকচাংমী কত-গৌদি লেঙমা পুখোকই-  
বসি মকুওইবা মালমা অবাংবা ইপিং অৰণ্য হুংবা ওইমা  
পুখোকই। ঢাৰা থবা হেজিঙ্গপ ইমা কত হোদি মায়। লৈঙ্গপ।  
কত-গৌদি অহ হকচাংমী ইঞ্জিনিংমী মনুং থংবা উবশাণী হাউ  
খোককৰ মঞ্জাৰ অহমা কত-গৌদি অহ পুখোকই। অহান-  
বদা মাপংপা, মাইমিমা ভোহুনা কতবহ পেংদোকুবা হোওই।  
মডুংবা অমি অসিমা পুবা ওমকুংবা হকচাং মনুংমী মঞ্জাৰ অহবা  
লোক, মপ, মৈভোম, ওইমা পুখোকই। অশোম অশোমবা  
ইঞ্জিনিংমী পুখোকই। অহানবদা মাতোম মনুংমী মঞ্জাৰলোবদা  
মপ, ওইমা, মডুনা পুবা ওমকুংবা থহোখোমী লোক ওইমা, মথংবা  
জোংজোইটিং মায়বদি জোংকিয়েল জ্যবলোমবদি লোক অমজা  
ওইমা খোককই। মাই-মাইবহ কনবা বেমনিং, মবনিংপা  
ইকুংকুং মাকস্ বেংজেন লৈবা মকৰ মকবদা খোককই। লোক,  
মপ, খোকহজপা মৈভোম, ভোমহাউ কায়বা ওইমা খোইমীং, খী-  
মিবদি লঙাই। অঙাংমি অহানবদা লোক থুংবা ওইমা মাপংপা  
মপ চোবদা হোই। অসিওবা লোক থুংবসি মতৌ কয়দা কয়ি,  
মী খোককপগে ? ইপিং অবাবদা ইকুংখোকপদা উবশা  
অসিমী মতৌম যোবা ই অসি পুখোকই। মী অহ ইপিং

অশাবনা জৈকজবিত্তেনা ভাঙলঃ ভাঙইবহু জৈ অহু উননা যতেন  
 যোনা পুখলজুনা ওয়দনী উখনি । যতুনা অশাবা অহু  
 হেক লৈজবনা হায়বদি অশাবা অমুক নীজবদি ( রিএক্সন ) জৈ  
 অহু যতুনা চত্বি । যাহুনা ১তম পুয়বকী ওইনা লৈখি ।  
 জৈলিং অজৈবনা জৈকজবগা উননা যতেনা লৈবহু জৈ যতুনা  
 ভানশিখি । হাটনা অমুক ভাংহায়বকপনা উননাগী যতেনা  
 লৈখি । যাহু যতম পুয়বকী ওইনা চৈপ্রগদবদি । যাসিযু  
 রিক্সন-এক্সন কোই । কবিত্তহা । তম্পাক নজগা বোল অহা  
 হনবনা চংপমথৈ চংপ্রগা অরোইবনা চহিবা যী অদোবনা  
 থরমঃ হককই । যতুনা লৈপকসি যাহুযু রিক্সন-এক্সন কোই ।  
 অশাবনা লুয়গা শাই যতুনা জৈই । অজৈবনা লুয়গা অকামবনা  
 জৈই । যতুনা শাহুনা লৈহোই । জৈলিং যুংলিত্তা যিক যরোন  
 যাইবনা কুইনা লৈহরবা, তুয়না যমানা বৈজুপ লুয়দনা  
 থবীবদগী জৈহনপ্রগা শাগংগা ওয়জবদি অতাঃ অহু লোক যুংই ।  
 নজগা যিক যরোন চোভুনা কুইনা থরবহু লোক যুংই ।  
 অমুক খাগংহনবা ওয়জবদি হায়বদি রিএক্সন ভোবা ওয়জবদি অহুয  
 জৈখিত্তনা যতুনা জৈ পমুনা লৈখি । যাহু ( Intrinsic blood )  
 সারকুলেসন ভৌদনা যতুগী হসলনা লৈজৈ অহুনা লোক যুংই ।  
 জৈলিং অজৈবনা জৈকজবগা লুয়ই । অশাবনা লুয়গা নীজবই অহুনা  
 অশাবনা জৈকজবদি অজৈবা জৈলিংনা অকামবনা হকচাঃ পুয়বক  
 চাইখবীয়ু । অজৈবনা লুয়গা লুয়ই হায়হুনা শোভাবা হহুবা নজগা  
 হককী অহা জৈলিং অজৈবনা থাংবদি হুকলাই হৌহুনা-খিবা



ভাবনি। যখনই জেপিং অস্ত্রেরা তাম্রনিমিত্তিবা জে অস্ত্র চাঁট  
অস্ত্র শোভনা যখনই অমুক তাম্রনিমিত্তিবা জে অস্ত্র চাঁট। অস্ত্র  
যখনই লৈজগনি। যিহেন্ন-একক আসি মুদ্রা বচনা ভাই।  
শেক, বাথ, কহেন্নেস, পুত্রবক আসি যিহেন্ন এককদা য়েবনি।  
লাইচৌদা জেপিং অস্ত্রেরা কহিগী খোবই। যৈগুংদী যৈ ইকপা  
অস্ত্রেরা য়েং অমী যখনই জেপিংদী পুত্রবকপা য়েং যত্ন  
অমা মনুদা যখনই অস্ত্রেরা য়েং অস্ত্রেরা অমী য়েংদী যৈদা  
অস্ত্র য়েংদী চিংগনি। অমী য়েং অস্ত্রেরা অস্ত্রেরা য়েংদী  
অস্ত্রেরা চিংগনি। চিংগদা লৈবসি য়েং অমী অস্ত্রেরা অমী  
অস্ত্রেরা যত্নদা চিংগদা ভোক্তা। অস্ত্রেরা জেপিং শিঞ্জিগদী যখনই  
কুপা বচনীগদা খা লৈ। লাইচৌদা জেপিং অস্ত্রেরা খোবই।

লোক হেক ধুবদা হেন্না পীজদা তুমদা অবস্থায় এসিদ  
হায়া জেদা লৈবা, অহেনবা ভইদা জুদদা শরক লৈবদ য়েংদা  
চংখোকখিদদা চীজাক পীজদা লেন্না অহুগা হুদা ভাবনি।  
যখনই জেপিং অমী অস্ত্রেরা জেজখোকপীদা চেনদা যখনই  
পদুদা হজিগদা লৈজগনি জেহ উমদা যখনই খংবা শরক  
য়েংদা পুত্রবকদা হোৎগদা অহুগা অমী য়েংদা  
যখনই। লোক ধুবদা জেপিং অমী অস্ত্রেরা জেজখোকখিদ।

ওস্‌হোসিন্—কহিগদা য়েং লাইদা জে, জেপিংদী যখনই  
জীবনী উদা, অমী যখনই অমী যখনই যখনই যখনই  
অমী শরক অহুদী যখনই লৈবা শরক পুত্রবক য়েং  
পাদা লৈবা যখনই পুত্রবক। য়েং অহু ভাইকেং

ভাইবীৰু ই অম্মুং বুম্, বালটিয়া হাওৰিবা ইলিং অপাৰা  
অম্মু। লাকপদী ই অম্মু হাওৰিবা ভাইবীৰি। অম্মু হাওৰিবা  
মৰোঙা মাবা ইলিং বা পুৰুগ মৰোঙা নাই চাৰা, পাংপা কৰিবহ  
মৰোঙা অম্মু অম্মু পুৰুগ, অম্মু ইলা নৈবা কৰু-হোৰি  
পুৰুগ ইলিংলোৰা চিংখোৰকপদী কৰা ওলিবৰি। থাইনদী  
হোৰা ওসমোসিস ইলিং চাৰখোকৰনবদি নিজিগৰুই।

ইলিং ইলায়ং—লায়ন। থুদিং চাওৰিবা ইলিং  
এলন, অলংগ। অপাৰা চিংবা (ইলিং কসিট,) ওসমোসিস  
অম্মু অসি বঙনবা হাদে। মনিদী মৰুতা অপাৰা খোমৰু  
ইচেন অম্মু কপংগৰা অম্মু অলংগ। থোয়গ। ইলিং  
লায়ন অম্মু নৈয়গ। ইচেন অম্মু খোমৰুইবা মৰু অম্মু থোয়  
চেনোক চেনশিৰ ভোমবা পেক-নয়কৰ ৩ই হাৰবসিন্থ বঙন  
ভাবৰি। অম্মু অম্মু বৰুগৰু মৰুতা খোকৰিবা ওয়গ  
পোংগক লোখোকৰু চাৰবদি ই অলিবা, নাই অক বা  
অপংগ, অপুৰা কৰা ইচেন সাৰকুলেসগা পুখোকপা ওয়গ  
মৰু ইলিং অলংগ অপাৰা, ওম-ওম। হিগ। হৈবা, ওম-ওম।  
চিংবা, ওম-ওম। থোয় অম্মু ইলায়ং চাওৰি। অম্মু অম্মুইবা  
অলংগ লোইশিৰবীগৰি।

ইলিং—লায়ন। লায়ন অসিদি অলং অম্মু  
মৰুখোলায়ন ইলায়ন। মৰুতা চাৰা মৰুতা খোকপা চাওৰি  
মৰুতা, থুৰ আং আং মোয়-পেনবা চাওৰি হাংপা, অম্মু  
চাওৰি হাংপদী মৰু মোয়কপা অম্মু মৰু মাবী লায়ন।

অসি লাকপনি। চিহ্ন অসি অসি স্তরকপনা নাই। সমানী  
 স্বর্গ্যর স্বকপা অস্ত্রাঙ্গা ভৌগনদে। লায়না অসিরা নাবা অস্ত্রঃ  
 কোপচাষ্টরপা। যান্না নিভাট চাউই। বৌগৎপা, লেপ্পা, চৎ-  
 পসি স্তর চানা ভয়দে। যান্না খীল্লনা লেপ্পা, চৎপা ভয়দে।  
 যান্না খেঙনা বৌই। কোকনু চাউই, চুৎক নাইবস্ত্র উই।  
 লগাই লেফ, অস্ত্র পেত্তনা অস্ত্র পৈ। কনবীদে। যান্নাই-  
 বক পাকথেকই। খবাকী শক্র পোলাং অসিনী রিভ্কা কাটি-  
 লেজপা। তাইনকম অস্ত্রঃ সুনামদক চাউই। হোত্তবৎ পেত্তবস্ত্র  
 পৈ। স্ত্রাংকাইটিশ ভৌবা যান্নাই। চনীঃ ভৌৎখেলি। পুক  
 কথোকই। শক্র শোনবস্ত্র চুৎখোকনৌবৌদ্রবাণি খবাক তুয়বৎপা,  
 লীভনস্ত্র পুৎ (wrist) চাউৎপা, পুৎ (Aokic) চাউৎপা  
 খোত কোমবা, যান্নাবলী কোমবা, বকচং পৈবা, পান্দে'ব, কৈসন্,  
 নীঃ অমন্তঃ খবাকী শক্রচিংবা শক্র অচৌবা বৈথ পোকই।  
 শক্রলিং অসি লেজাঙ্গবা স্তরঃ। শক্রকতিঙেদা যনা কস্তবা,  
 ভুয়দবা হুয়াং লৌবা, লাইবক হুয়াং লৌবা, ভুয়দবলী লায়না,  
 যান্ন হাইকেৎ চিংবা, যান্না চোকথগনবা, কহট অমন্তঃ লেপ্প  
 হায়বা কাঙবা যান্নদে। লায়না অসি কস্তবা হেমগংলকপা  
 লোয়ননা যান্ন কস্তবা, শক্রলী অকায় অকোয়বা চাউৎপা, যান্ন  
 খোয়বা বা ভাঙবদা যেরা বৌবা, খোত হায়া যান্নবা, হাউ  
 কায়বা, কোক ভাঙবদচিংবা পুৎ অসি রিক্টেকা লোয়নৈ।  
 লৌ লৈকব খোকপা যিন্বেল মোন্ট ভীটাবিন হাংলবলী  
 নাবা লায়না কয়া কয়ালী যান্নদা রিক্টেকা অমনি। মো

শেষবসৰ চৰা পোং হাংপদী মাৰা জাহমাৰি । অঙাঃ  
 মোহ-পেলহৰা লম্বীৰোমৰা চৰাশিগদৰি । চৰা হেমবা হাং-  
 বসি জাহমা অসিচা চৰা । বসৰদি অঙাঃ অসি চৰা হেম-  
 মতা-লাহৰি, ডীটামিন্দু চৰা হেমবৰি । মিনয়েলবন্দু চৰা  
 হেমবৰি । অহমা পোন্‌বন্দু চৰা অহবদী হেমা হেমবা  
 খাঙবা ওমদে । ই পোংদোক পোংদোকপগা লোহবদগা ডীটাম  
 মিন, মিনয়েল পিগিদৰি । অহমা মপুং কাববা চৰা মবেম  
 অবস্থঃ মতগা হৈ ও চৰা পীজবা কুৰিৎ ২ বদী ৫ মি কাঙবা  
 অসুতা পীজবিহু । মপুং কাববা চৰা মবেম ১, ৪ মতগা হৈ  
 ডাঙা পীজবিহু । মসি হেক চাৰা লোইবদা মজোম ডাঙা  
 বতগা । অহামবা মবক ) অহমা বহীহু । অঙাঃ চিহিগা চাৰবা  
 চাৰা বহীহু । পুং অহবা পৌচা মৰা অহবদী মৰিচী অহব  
 পীজগা হাই । বহা কুইমা মজোমবদা বহা কৈ । মলা অহ  
 মবদুমা মবেম কাত্ৰিকাঙবা বহীবা কৈ । মজোম ডাঙা  
 পীজগগা মজোম অহস্থঃ অইগা চিহিমা পীজবদু  
 কামগি । মোংবদা মদা-মণিঃ হৈ, মটনু মীঃখিমা পীজগদৰি,  
 মোংবদী মজোমা মটনু-মজোমী চীতাক মঃ ১ পীজবা হাই ।  
 কোত্‌নিভাৰ ওইম্ বহা পীজবদু হাই । বহা বহা পুং বেম-  
 গমা পীজবদু পুংক কবা কাঙবা পীজবা হাই । হিমবা  
 পাৰল হেমগমা অশেবা কুণিভা মাৰহমগদৰি । মলা  
 কলিকটৈ লাইচিক ভবগী ববক লোবৎপীগহু । কববা মতবদা  
 কুন্‌ বাবীহু । কুণা হাইবা অবস্থঃ কুণিভা মলা হৈমবদাঃ

কি হায়া লেংগীদবা কৈ । ভুস্বদাইনা বোঙ অসি কি অণাবা  
অবস্থঃ অসিঃবা ওয়-ওয়া যোহীবা কালগদি ।

কতি ( হারি হাবোঙ মাৰ ) - লাহবা অসি চাববা অহাংপ  
ওইনা মাৰা (Deficiency), টি, বি, রিকটেচী লাহবা গুহনি ।  
লাহবা অসি ভাং চৌকপা, রিকটে পেয়েলাইসিন্‌য়া মাৰনি ববব  
হাওট । লেঙববা চংগবা হুগাংবা মাৰনি । বোঙ খুং, যাহ  
পোষই হারি পোষবাংপা, হারি-হাবোঙ ই বোচপা অহুসা  
হুগাংগী লকক ১ | ২ লিখবা, অহুসা অবস্থঃ কোহীটৈ বহুদী  
হুগাংবা যতেনে শীকা পীকা লৈবা উবা কংই । লাহবা অসি  
ভীটাগিন সি হাংগদী বাববদি হৈ বদা-বনিং হাংগদী  
লকপদি ।

লাহবেং-লাইহুবা অবস্থঃ ইমাক খুদবা ইহুদী অহাং অনিহক  
হায়া মাৰা লাহমাসি । চাববা যবুক খদববা, পীজববদী লাকপা  
লাহমা মতে । বিময়েল সে'ন্টে অবস্থঃ ভীটাগিন হাংগদী  
লাকপা লাহমাসি । কোহুগাণী চীজাতা হোকপা অহাং, বিকুট  
কোট'গী ও। বোরা বোহী অহুহ অহাঙ, কমবেল বিদগুহা চীজাক  
পীজববদী ই লেংবা হাঙুদা মাৰনি । সমুদ্রনা যতন কুইনা  
বা কহা চবি চুপা কহাজ চংপা হীওটনা কহলা, চুপা, বদা-বনিং  
অমোবা কংববদগী লাহমা অসি মাওকই । অমোব অমোবা, হৈ  
যহী বদা-বনিংগী যহী চরা অনিগী যততা পীখকণীহু ।  
অহুসা বদা-বনিং অবস্থঃ অবস্থঃ চরা বোংবা চকুং, হৈ পীজবিহু,  
হুগিং হুপা হৈববদীহু ।

ভীলনা মাঝা— খোইরীমনা লৈবা ভীল জাং বরদি না  
অমলুং হমা-মলিংগী লাকপনি। সলাহ, কোবী হেন্দেব ইহাই-  
হুতোনচিংবা হিংনা চাবা নজগা অমোংপা বকবনা হোবা শি জু  
বহান্ কজনা চাখোক্তবা, অমোংপা কাঙবুনা হোববা শিং  
কবোক্তুনা চাবদগী লাকপনা নহই। পেরোকসাইদ হান্দোজেন  
৫%দা মিটিট ৫ দং তিংখোক্তগা লুখোক্তবা তেনিং অমোংপা  
চাখলগা চাবিহু।

মীওটবগী খোইরীন অসি ভীল জাং কয়না নাহরি।  
বরনা খোইরীমনা, বরনা খোইরীনা লৈ। . সেহু কজুটস অসি  
লৈবনা ভীল অমতা চাকখাউদা হিংবা বক উদে। অমলুং  
চাকখাউদা ভীল লৈবা উদে। তেপ হাকব হাকবা খোইরীনা  
শাখিবা ভীল অসি খোইরীমনা অমলুং খোইরীনা গাউ  
খেকপা মপ্রাধনা নপু, লৈ। মীওটবনা চাবিবা চীজাক  
অসিনা চখবনা ভীল অসি চীজাক অসিনা হমা অমলুং লুপ-  
লিন্দুনা লৈরিউদা চানবনা চীজাক কজহনা হিংই। মখে মগা-  
হাক হিংবনা তুহনবগী ইল্লি লৈজদে। অমলুং হুই হোদোং  
বগবুনা নজগা মীগী তুহগী ইল্লি খোইরীনা হিংবা ভাবা  
জীব ববল অমনি। মপানদা পুখোক্তনা বহনা হিংবা ভাবা  
মুকব অমতা লৈতে। তেপ হাকব অসি ববল অসি শুই।  
অমলুং বগ চাবদগী লাকই। অমলুং তক চাবদগী লাকই।  
খী, হুং অমলুং নানা কহবা বকবনা বাবা হমা-মলিংগীনা ভীল  
অসি লাকই, অমলুং হাকবকপা ভীলগী বহুং ইমা ববল  
বহুনা লাকিংগদংদি।

২ - ত্রিচিনা বায়বা পেরেসাইট অমলুং লৈরি। ২সি ওকশাবা লৈরি। করিগুয়া কান্দা য়্লাওনু লৈ। য়থোঙ য়রী পামবা মাগী ভোংখাঙ "কেপলুজ" ওইয়া লৈ। ২সি য়'ওক' লা অহু চাবনা পুক বেক য়ে'বনা কে'লুজ অসি কায়। চয়োল অমলুং য়মুংবা চ'উখংপা লোই; অহুগী অমুজনা য়চা গিনিং অয়া হেয়া পোকই। য়হীকনিং অসি হেয়া চ'ই'হু' হকচাং অপু'য়ন চাইহুনা লাল ভাই।

খুদর—ত্রিচিনা-না মা'বদি কলেরাগুয়া মাই - ইভোম য়লুগা পুক মা'বগী য়বল পু'য়বক ভোরকই। অহুগীদি ভাং গীকপা, খোপ, য়াঙগী য়ে'বীংজাইটি'ল, ভাইকোই'ম কিতর ভোরকপ'লুজ খুদর কয়া পীরকুমা ভীল অহুনা ভোরদি হারবদি খনবী'মনা খুদরনিং অহুনা লায়ং'বা হো'বি। লিখা অমলুং চ'ঙবগী হাকবদি য়হীক অসি য়নীং য়া'বা য়া'বববা অমলুং লান্দাবিবা য়ক'ম য়া'জা ক'মবা ক'মববা লৈ। য়োর হো'মবনা চ'ঙলিবা য়সলনিং অহু লোকপ'মগী লিখ'হুনা (Paralysis) চোক'খব'মগী য়ী'হু লি।

ওকশা অমলুং হুই গো'যোং চাবা অসি নী'বিজনা য়ো'ত্র' বদি চারোই'মবদি। য়াই'মগী লুবদি লায়না অসি ক'বা য়ক ও'মদে। অহুগা লায়না'নিং অসি'ম পোক'হ'লিবা ভীল অসি ওকশাবা লৈ'ও'ম'ম য়া'ও'মদে। অযোংপা বী য়ুং য়নাজা লৈ'হুনা বী চ'ই'হু'মতা লৈবা ওক অমলুং হুই-না অসি ভু'ক'চ'ল'বা পো'ং'ম'ক'লি। য়াই'ম'ল'স অসি'ম চাবা হো'মদে। য়সি'মগী ল'ক'ক লিনিং অয়া হেয়া ক'বা গী'জাক য়া'জা লৈ। হে' য়না-য়নিং'বা হে'মবী'হু।

ভেপ্, হাৰম্, ভাৰ্য্যকপা—চন্ডা হেৰ বেদবনা চন্ডীৰো  
বিনবা-বেকপা লোকই । চাণিৰগা হেৰা কৈ । চাক লাম্-  
পৰি ; বাউবেলবা লুংনিং লৈহুমা কংখোকই । মাংবা হাববা  
অবস্থা হাইৰিহা ওল ওলা ভৌগলি । চৌকপণ্ডৰ বিনবণ্ডৰ  
নাই । অত্যাংদি বকচাং অসি হাঙ চিৎবেণ্ডৰ খেজোকই ।  
চৌকপা, বিনবা, কন্ডল্‌সন্ অসি ভৌববদি অত্যাং অহু ভেপ্,  
হাৰম্ লৈবে হাৰবনী খুংলি । চান্দবক ভেপ্, হাৰম্ লৈবে  
হাৰবা ভাংদাংবা খণ্ডবদি মসিনী লায়ং ভৌবিনম্ । অইহবা  
মৌ ভাৰ্য্যকপা লায়ং বেদবৌ ।

হুংলী হাউঙ হাৰব—ভৌল জাং অসি পুজা খৌইল্লোনা  
খৌল্লো লৈ । খৌপ্তা কামপা হাঙই । অহু ভৌববদি অত্যাং  
অহু লি । ভৌল লৈবা অত্যাং অহু মণুক ভি-ভি কংই ।  
ভুংলী মৰা লায়, মনাভোন পায় । ভুংইভেদা বংলাউ লাউ-  
বকই । ওল, হাইৰিহা ভৌই । ওবদা অবস্থা খৌঙ হাৰবা ভৌল  
হাঙবকই । কৰিণ্ডবা কালদা মৰাৰোদনা খৌবকপা হাঙই ।  
চাৰা ভুংলববনী লায়না কৰা পোকবলি ।

লায়ং—হৈদ খাৰীৰগা অহুৰ মাংবদা হাঙবকই । হৈদজগা  
হৈ মৰীদা লুংনিং বৰা খাৰীল্লু । মজগা হুংলী চন্ডা মৰীদা  
মোংমদা ওলক খালি পেতা পীখৰগা মাংখৌবকপদা অহুৰ  
হাঙবকই । কিতোম মনৌ অহু অভৌবা লক্ক মই খুং-  
ভেজোং অবদা নুং অবদা ভুগাইবগা মৰী লৌবগা ভুগাইবা  
মৰী অবদা খৌইবী বৰা হাঙ্গদা পুক অহাভবদা পীখকপিহু ।  
হেজা কজগনি । য়েজম, মা, চাৰী-ভাভাই পীখবীগহু ।



খা—জীব পুষ্করী চোং অসি হু হাঙ্গা হাঙই। যববদি  
 হিংসবদা চঙটোনা থবক পুষ্কর অসি চোংনা ভোবদি। অহুগা চোং  
 অসিগা কত-হোদি কহাঙ্গ পোক্তুনা লৈ। চোং পুষ্করী  
 থবকনী চোকথহনবা হু (Fatigue Poison) কত-হোদিবদি  
 ওনবা হু (Toxic residues) ইঙ্গী ইচেন্দা পুথোকথিহুনা কিব্দি  
 ভাঙ্গ হবাং ওইনা পুথোকথিবহু পেংনা পুথোকপা ওনহুনা  
 চোংনা লৈবোই। যী অহুগী পুষ্করী কত-হোদি অসি কহা-  
 নুগ ধুনা পোকপগে হাঙ্গবহু পেংদোকথোজবদি শিবা হাঙ্গা  
 থুগ হেঙা পীরকই। জীব অবা শিবদা হাঙ্গবদি থোংহা অদি  
 থেক লেপথিবদা চোং পুষ্কর অসিগী কত-হোদি পেংদোক-  
 থিবদি লেপথ্রে অহুগা থোংহাগী থবক লেপথিবহু ভিহু অহু  
 পুষ্করীশিক্রিকাওবা চোংনা কত-হোদি পোকপদি লেগা লৈতে।  
 জীবগী চোংনা শিক্রিকাওবা কত-হোদি লৈবদদি শিবগ লৈবদা  
 হাঙ্গা হেল্লি। যুংনা হাঙথিবদি চোংগী লাকপনা ময়ই।  
 মনা মশিংগী কজনা থঙ্গংগা চোংগা হকচাংনা থাইবগী  
 চাউথংহনবা ওমই। খা চাবনা চোকথহনবা হেল্লি। মনা-মশিং  
 চাবনা অখাঙ কন্বা হেল্লি। অহুগা খায়া পীজবা মীগা, মনা-  
 মশিংগী পীজবা মীগা অদি অসিগী ইউরিয়া হাঙবদি, খা চাবা  
 যী অহুগী যুংনা শকক ২৫ হেল্লি। কিব্দি শোকপা হেংগোইবগী  
 যবহু লৈতে। খা চাবনা শকক অদি হেংগা থবক ভোবা ভাই।  
 খাপা, মনা-মশিংগী হু হাঙ্গা চাঙবহু কিব্দিগী থবক ভোবাই অথদি  
 হেংগংগা থবক ভোবা ভাই। খা চাবা খীনা কিব্দি শোকপা

স্বয়ং প্রেসার হাউসিং, পুজিঙ্গবা হেলি। স্বয়ং-মহিমা চারবদি  
 স্বয়ং চাৰা মীণী কিম্বা মীণী থবক্তা অহমী অমতা মতই চারবদি  
 তাঃ কেলোগমা হায়। শামসী কংবা এ'হনো এসিঙ্গকা স্বয়ং-মহিমা  
 কংবা এতিমো এসিঙ্গকা অমতা। হকচাং অপূৰ্ণগী মতুগী ইন্দি  
 মূলা কইমসে অমতুং পুজিঙ্গে হায়বদি প্রোটিম হব্বা চাৰা  
 ভাবনি। অমতা প্রোটিম হব্বা অমতা এমার্ভিবি শীবা পোং-  
 লক কয়া বোং-বোংলো চাবসি হৌজিকী সাইলকী মূগ অমিমা  
 ভব্বকই। স্বয়ংকৈ থুংমসী মেল থুংমসী চাং মেলকপমা  
 হৌজিকী মূগ অমিমা স্বয়ংকৈ অমতা। চৌপিল্লকপ হায়বদি  
 না মারা হেয়া চাবলা হকচাংলী মতুংলী ইন্দিমিংলী থবক্তা  
 অমোংবা, অমতা পূৰ্ণকুমা কোমিক ভইমা মাৰা লাগমা ভইমা,—  
 মেক্কাইটিম, বেপাটিক স্ক্রিভাসিস, কবা মাইমমা জে কংবা,  
 বোইমীমা হাউ থোকপা, উমলালী লাগমা কয়া, মতী মোমবলী  
 লাগমা কয়ালী মুকব ভই। হোটেলমা চাৰা মীতা থা লৈ।  
 মথোয় অম মতুমা চাৰা চীজাকলী মতক ৫।৬ হেয়া না  
 চাপিল্লি, মথোয় অম মাতস, হেডডেক, পুত্ৰীঃ মতাই ভাবা  
 দুবা মামবা, পাওলমবা, কপ্‌কন্‌বা, তাং চীকপা, মীউবেরলজিয়া,  
 পাউড, মিউবেরলজিয়া— অসিঙ্গকা মিংমি লৈতবা লাগমা কয়া  
 ভইমা লাক্‌কী মিংমসী পাওল হব্বদি। হকচাং মতাই ত'বে  
 হায়বা উলকই। হৌজিকী মণিপুর অমিমা মেল থোকপা  
 মেলকপা, ইমাক-কৈমাক মূকপা মীতই কয়া, ভলব, থা  
 মিল্লিবিমা চাকলবা মীক, অমো অমাঃ কয়া, না মেল পূৰ্ণক

লৈবা কংজকণনা ওকণা, বণনা, হাও, হায়েংগী না, বী, বাউ  
বণল বণল চাশিনবণগী অবশুং হু কা হেমা বকচিববগী  
বণকী লায়না বহায অসিনা নাই। ব্র প্রেসার, হাট কেলাব  
বীপুৰ বুদিংগী ওইমা লাকই।

পাণী বহুযনা— না অসিহু পুৰণহনবা বহীক বনাই জৰ  
(putrefactive bacteria) হাওহননা বনা কৰিওহা না বণল  
অবতা কৈথেনগী লৈবা কহে। হেত লৈকবা অডেকণা না অসিহা  
পুৰণহনবা বোকুটেবীয়া বহীক হাওবা অসি বেটল গৃক সেমি-  
ভোরিয়বগী ক্লিনিকেল লেবোৰেটরিয়া কংবদি।

আউল অবদা হাওবা পুৰণহনবা বোকুটেবীয়া।

পোৎলক—	লৈকবা কালবা—	পুং ২৪ গী বহুহো
১ অচোবা সাউসেজ	১২,৬০০,০০০,০০০	১৪,৭০০, ০০০,০০০
২ সাউসেজমচা	১৩,৮০০,০০০,০০০	১৩,২০০,০০০,০০০
৩ হাউও গুীক	১৬,৮০০,০০০,০০০	২৫,৩০০,০০০,০০০
৪ বণ না অচোবা	১৬,৮০০,০০০,০০০	২২,৫০০,০০০,০০০
৫ মৈপুৰা হাইবা		
ওকণা	১,২৩৩,৬০০,০০০	২২,৫০০,০০০,০০০
৬ হাৰ্জবহীক	৬,৮৭০,০০০,০০০	২১,০০০,০০০,০০০
৭ ওকণা	৩,৭৮১,০৩০,০০০	৩১,০০০,০০০,০০০
৮ পোটহাউল গুীক	২০০,০০০,০০০	২১,০০০,০০০,০০০
৯ মীলগোইন্ গুীক	৩১,০৪০,০০০,০০০	

অন্তঃকরণে পদ্মপা পথ-পুথবৎসে হারবসি লানবসি। অওইবৎস  
কীবসে হকচাংসি হেক শিবগা পথ পুথবৎসে হারক হেত্তা লাকই।  
অন্তঃকরণে হিংবা ওয়া বোকুটেরিয়া লৈ। পোৎসক অহু বহু  
হোংদবৎসে বোকুটেরিয়া লাকতে হারবসি অরাববা হাকবসি।  
অবন। অন্তঃকরণে পথউবা ও, শা অহু অশাবন। হেক পুথোক-  
পদনি অহকপা কং পথ-পুথবৎসি। শা, ও চাপে হারবসি হেক  
হাংপগা শিকালিওঁদবা ওমু শেহৎস শেহৎস চাও (Before  
sigor mortis)।

করিক্তা কালদা শা শেহৎসিংনা মুহিং ১০ মি হান্দুনা  
শাহু থমই। মসলদা অওনবা অবা লাকই। জেলিক্তা  
লৈবা মসল অহু মসী চেলকই, চিমি ওলকই, মহাও কারকই,  
খোংলি। হাউই হারহুনা অনুয়া চানৈ। মুলহনবা (Ripening)  
হারনা কোই। অসিক্তা মমুন অসি পুথবৎসি। কা অবন  
হান্দুনা থমইবা অহুগা লমলক্তা নিরিবা যণ, যগাওগী মনা  
অহুগা থেগদে। করিক্তা মতমদা হালিবা যণ-শা অহুগা তোল  
অচৌরা কয়া পোক্তকই। মাহু জৌহুনা চাবহু হাওই।

ভোংহেইন্—শা পুথবৎসে পোৎসকরি। লান্দা মল কদা  
লাকনা কুংবা ভোংহেইন্ অসি হাওই। হোইহীনদা শুম লৈরহনগী  
হকচাং হনুংবা চক্খিহুনা, হেব্বা ভোংহা হোংবি; ভোংহা হুংলোংদা  
লাকুনা কোংহেইন্, শ্রিত্তিগীহিৎসা ভোংহেইন্ কয়া হেংগে চংপদা  
হাওকই। হেইওগী হারোংলদা অহল-লবন হাক্তকী চাবহুবা শা  
অসি চাবা হারবসি থরা থহুবা কৈ। হোংগী হুং অসি পোৎসক

ওকিসাৰ, ঠিকান্দাৰ, অচো-অনাং কৰা আৰু চাৰিগৰাকী মোহৰ-  
হন্দুনা অনাৰা কৰা পোকহন্দুনা মহা ওইনা পি ।

হাট মাৰ, কিম্‌নি মাৰা, নিভাৰ মাৰা, বহী মাৰা অমলুং  
চাকখাউ মাৰা, ব্ৰহ্ম পেসাৰমা মাৰিবাৰি শুপ্ৰগী আৰু চাৰা ভয়কপা,  
বু পোকপনা মাৰাই লৌমৰমা জাতি অসিবু, বু হেনা পীথকপনা  
এপেনবীকুম চোং চোংহুনা লমজাওনা চেনিবা কৰা, বীশিং পুকচতা,  
হাট' ফেল ওইহুনা শিৰিবা পুথকপা আৰু অমলুং হুদগী লাকপা  
মাৰিমানি ।

৩১—৩২ অসি কোলেস্তুয়োল মাৰে অমোৰবা, থম্বোৰ মাৰা  
অমলুং ব্ৰহ্ম প্ৰেমাৰ লৈবা বীমা পীতবা মাৰি । অমলুং ওইবগা ৩১  
অসি মাৰা মাগৰবা জীবাৰি, ৩২মা ভোমেইন মাৰা মাৰি ।  
অপুৰা বশা মাৰা ৩১ থক চাৰোইবগি । অমলুং অহিংবদা চাৰা  
ভবগিৰি । শাকী আৰু অমলুং । হেক শিৰগা পথ-পুথববা হৌই ।  
শিৰাক্ষিওনা শেৰগা থোংহুনা চাবনি থাৰুগী হৌমা চেনবকই ।  
৩১ অকংৰা অমলুং থোইমা চানবগে । মোংচুপলোমগা লম-  
কপদগী চাৰি-ভাৰাই, উভোংতা, কানো চাৰা ভবগি । বৌজিতি  
থানোকপা লুমা থোকলে । অনো অমোৰা থুৰ মাৰা ভোংশিৰবা  
৩১, চাৰি মাৰা থোকলে । কিম্‌নি নিভাৰ মাৰা পোকপা পোংশিৰ  
চহোম অমলুং বগাওনা শিৰবা উনমা, মোৰশিৰমা পুথকপা কিলো  
৩১ হাৰমা থকমা ৩১ অসিৰি থকমা, বশা অপুৰগা কৰিঅু থেৰবা  
মৰে । অসিওৰ ৩১ অসি পুশিৰিৰকপসি থিৰীগৰগি । থোংকো  
মলুং লৈবু মাৰা পুথববা বহী চেনবা মৰে অমলুং চাবগী

অস্বাস্য বীৰ্য্য বাইবীৰ্য্য বোঙ চীকেং চীকেং হাঙ্গা, বাউ কাইবা  
লায়না ভৌই। বীৰ্য্যবীৰ্য্য ভূমবীৰ্য্য নক্ক অহু লৈয়না অমাৰা কৰা  
কৰা পোকবলি। ও অকংবা কিস্যাক পোকবলি। উভোংতা ওহি  
পুয়হুমা বহী চেনবিবা কভে। কাৰ্হেত্ত — বৌহুমা ( বৃন্দাবনী  
চিংবত্তুমা পুয়হুমা বহু ) ভৌহুমবলি। চাবনি কভে।

ওহু পুহু হেমবা অসি ইউটিক এসিহ হাওয়ে চাহুমা  
অকবা চিত্তাক ভইনা নৌহুমবী। অহুহু হৌজিত্তি ভেলহুমচিংবা  
কিজিঙলোজিটিনিংগী মোতা ইউটিক এসিহ হাওই ১৭ঃ বন্যাবনী  
হেমা হেমবা-অচিংবা উচেকৌ লানা ইউটিক এসিহ হাওই বারমা হাৰ।  
নাভেজ ভৌবা বীৰ্য্য না হাঙ্গা চাহুমা বনল কাহ, চাউবলি বনবহু  
লালি। বসলদি চমাংমা চাউবলি। কাঙ্গবা বসলহু ভাৰমা বহুই।  
না চাবনা মোহুমবলি। না হাওবলিমা লাসা নৌহুমমা চাক, বী,  
বাউ হাঙ্গা চাবনি মোহুমবলি। ববক পুবা বীৰ্য্য পাজল লান। পী  
হাঙ্গবা অসিহু লালী, চাক, ভল চাবনা ববক ভৌবা ওহুই পাজল  
বেমা পী। না-ভামা পুহু পুয়বকগবনী হু ওতা ওহুবা বভব  
অহা লৈ। না, ও অহু শেহবা পুং অসি বাঙমা পোকবলি  
বী অহু নিহা হাওই।

“অহুহু বিমা বাসেং ব হোচুভে” না অসিহু হু হাওবলি  
বক হুমবে — পাবকবে।

হু — আলচেয়েল হাঙ্গবলি চিত্তাক অহা ভইনা শিজিহ-  
হুমা বনং অসিহা হাঙ-ভাহুবনী বনক ভইহুবা কেমাহ,  
মেকুটী হাঙ্গা ‘হেমবী’ বীৰ্য্যপা অহা ভইনা বৌজিহী হু

ଅସିବା ମିଡିଲାଈଭେନନ ଅସିବା ପୁରୁଷି । ଅସିବା ପୋତକି  
 ଖୋଟକା ପୋତକ ଅସି, "ଜନ" କି ନତରା ନୀଜିରା ପୋତ  
 ପୁରୁଷକି ହେବା ଡାଈବିନୀ ନୀଜିରା । ଅସିବା ଜୀବି ବ୍ୟାଧା  
 ନଜନା ଅସିବା ପାଦି ଅବସ୍ଥା ଆଲକୋହୋଲ ଅସି ନୀଞ୍ଜିବା  
 ନୀଞ୍ଜିବା ହାତା ଡାଞ୍ଜା ଏକ ହାତା । ଡାଞ୍ଜିବା ଡିବି ଅବସ୍ଥା  
 ଡିବି ଡାଞ୍ଜା ଡାଞ୍ଜା ପୁରୁଷକ ହେବେବୁ ଖୋଟକାରିବା ପାଦିବି ନୋ  
 ଖୋଟ ଡିଞ୍ଜୋକ୍ତନା ନତ ଅବସ୍ଥା ବସବା କାର୍ଯ୍ୟକି ଡିଞ୍ଜିବା । ଡିବି  
 ଅସି ଆଲକୋହୋଲ ଡାଞ୍ଜି । ଅସିକ୍ତବା ଅସିବା ପୁରୁଷିବି  
 ଡିବି ଅସିବା ନୀଜିବା "ଜିତ" କୋବା ପାଦି ବସା ପୋକି ।  
 ପାଦିବି ଅସିବା ଡିବି ଡାଞ୍ଜା । ବସ-ହୋବି ଖୋଟକା ଡିବି  
 ପାଦିବି ଅସିବି ଆଲକୋହୋଲ ଖୋଟକାରି । "ଜିତ" ଅସିବା  
 ଆଲକୋହୋଲ ଇନ୍ଦ୍ରା ଡାଞ୍ଜା । ନୀଞ୍ଜିବା ପୁରୁଷି ଇନ୍ଦ୍ରା  
 କାର୍ଯ୍ୟକ ନାଈକ୍ତନାଈବ, ବସ-ହୋବି ଡିବି ପୋତକକ୍ତବ "ଜିତ"  
 ଅସିବା ସମୁକ୍ତିବା ବସ-ହୋବି ଡିବି ଆଲକୋହୋଲ ପୋକାରି ।  
 "ଜିତ" ଅସିବା ବସକ୍ତବା କାର୍ଯ୍ୟକ ନାଈକ୍ତନାଈବ, ପୋକି ।  
 ଡିବିବି ପୋତକ ବସା କାର୍ଯ୍ୟକ ନାଈକ୍ତନାଈବ, ଡିବି ପୁରୁଷକିବା  
 ଡିବି ଅସିବା ଆଲକୋହୋଲି । ଡିବି ଅସି ଡିତ-ଜୁବା ଇନ୍ଦ୍ରା  
 ଡାଞ୍ଜା ଡିବି ଡିବି ଡିବି ଡିବି କାର୍ଯ୍ୟକ ନାଈକ୍ତନାଈବ, ଅସିବା  
 ଇନ୍ଦ୍ରା ଡିବି ଡିବି ଡିବି । ନାଈ ଇନ୍ଦ୍ରା ଡାଞ୍ଜା ନାଈବି  
 ଡିବିବି ନୋବି । ଡିବି ଅସିବା ଡାଞ୍ଜା ଡାଞ୍ଜା ଇନ୍ଦ୍ରା  
 ନାଈବି ଅସିବା ନାଈବି ଡାଞ୍ଜା ଡାଞ୍ଜା ଡାଞ୍ଜା ଅସିବା । ଆଲ-  
 କୋହୋଲ ଅସି କେବିବିବା ନୀ ନୈବି ଅସିବା, ନାଈବି

বজ্রিণা বৈশা পীনবা শীংগুয়া শীজিগবা হাই । চীজাক অন্ধ-  
 জুয়া মসিনা বৈশা পীবা ওয়েই । বৈশা পীনবা "শীং " অসিগী  
 পল্লক বরা ওয়েই পীবা ওয়েই । অহুগা পুয়ক পুয়বি ওয়েই ।  
 চুয়নী বীওই অহুগা আলকোহোল ওয়িদাইজ ভৌহুয়া বৈশা  
 পীবা ওয়েই মোংবরা ১৩০০ গী হীংবনি । মাজেন ভৌহুয়া  
 থবক ওয়েই বী অহুগা ওয়েই কেনোবীগী ওয়েই অহুগী চাংনি ।  
 হায়বনি কেনোবী বনী অসিবি বকচাংগী বৈশা পী হায়বনি ।  
 থবক ভৌবা ওয়েই পাজল ওয়েই মসল্‌না থবক পীবা ওয়েই ।  
 মোলদুয় মোলদুয়ি । হায়ব থবকা ওয়েই চাং হায়বনি ।  
 অহুগা ওয়েইগা আলকোহোলনা পীরিবা বৈশা অসি মসল্‌  
 শীজিগবা থুমা মোইবোকপা ওয়েই । হু ওয়েইগা কোয়চং  
 ওয়েইগা, হাই-হুয়গা থুমা হু ওয়েইগা কবকই । হেন্দম্‌বনি অহু  
 হায়বনি লৈগনি । অহুগা আলকোহোল অসিনা বনী অসি  
 পুয়নি লিথহুয়া অহুগা ওয়েইগা থবকই কিভব অহু পুয়ক-  
 পকা মসল্‌ অসি মসীনা কট্টোল ভৌবা ওয়েই, মসলনা পাজল  
 পীবা ওয়েইগোয়েই । হু চাবনা হৌজিক আলকোহোল হাপ-  
 চেনবনি মা, বী-বাউ, চাক, ওল, হাই অসিগুয়া বৈশা পীবা  
 মোংবক ওয়েই চানবনি অহুগা হুয়নী নিশা হাপচিগবনি  
 বী অহু চাকবেগুয়া শীং পীরিবে । শীং ওয়েইগা অহুগা হিগবগী  
 পাজল পীবা মোং হায়বনা চাবনা হায়বনা অহুগা হেন্দম্‌না  
 ওয়েইগা ওয়েইগা ওয়েইগা ওয়েইগা । মসল অসিবা আলকো-  
 হোল অসি চিগাক ওয়েইগা শীজিগবা বৈশা পীবা হৈকে ।



ময়ী-মতাং পুন্নাভ যাভহরি। বকচানী বহুংসী ইচ্ছি পুন্নাভ  
লোইনবা শে কংরি। অ'লকোহোল অসি ঠিগুনেট্, ভোমিকু  
ভইনা শীজিরবা হাই হায়ানা বসন্তম্যী। অহু ময়ী পুন্নাভ-পিং  
বহনবা হুনি হায়বসি হু হায়া বকুনা ভাওববা মী অহুনা অহু  
ভাকই। মপামবেংম থাংগংচবা ভমজবে অহুনা হাখন বনবদি  
লায়বহনা মরোম কাওবা খোভে, খোপ ময়ী অসি পুন্নাভ  
পঙবহনুনা বনই। মসল্, পেরেলাইক ভোই। ত্রেননা হুপন  
ভইনা বনই করহা মবলসী ভোমিকুনো ? ইবর, ক্রোবের'কোরমুনা  
অ'লকোহোলসা করি খেই। জাম লেবলরোই পঙবহনসে হায়া  
মন্তম অহুনা শীজিরসমবদি।

গ্রাইংসী বহুভইনা মোক্সিবা "সল" অসিদি খোপকী সেলজি।  
মীভইবসী চাউথং খোভচতা মোমা শেমগংলকইবা অহাংবা  
অমৃতং খোইমোক ংলোকপা মবলসী ভইনা চাউথংলজিবা  
ত্রেনসী সেল অসি অ'লকোহোলনা খোম শোকহরি। হু অসি  
অহাংবা বেক বকপনা নজগা বহুবা চাংবা বজিতং শীববহু ;  
ত্রেন সেক্টর অ'সি বেতা শোকহরি হায়বসি উবা কংই। অহু-  
মসীমি মীভইবনা থিংজবা, ভোকচবা, থাংমোকচবসী জাম মী-  
লকপা অববা মলাসী দায়িহ করিমো বঙলভবা লাকইবদি।  
ভিত্তা থাংমোকগ্ৰসদি। ময়ীকী তরু, ব. বঙলকপা ভাজকপা অহাংবা  
খাকী জাম পুন্নাভক যাভবহন মীওরোম্যী যাওংকপা ইমটীভসী  
ভইবা পুন্নাংমো লাকনি। অহুনা হাংল থাংমোককনি, অ'ল  
ভজসদি। হায়া বিজ্ঞাত ভৌহুনা বনজনা, অমৃতং অমিথ্যা

পৌৎশক, ভাব অবস্থা থরহাই। মণাকী জ্ঞান, মইহ-মণিং, লমহৎ-  
শাজৎ, লৈবাক মচা ভাবা জগৎ অসিনা ভবজরকপা পুন্নরক  
দোইনা মাত্ৰমব্রবনি। মণোন্দা অধিংবা লৈত্রে, জগৎ অপুনা  
মণা ব্রহ্ম-চান্ধবা ওইরে। মণা-মণা ভাওবা হোত্রে। সমাজিক  
ওইবা মীমাংসা মীশক থারদনা তিন্নবা হোরত্রে। থোরকহোত্ৰবা  
বেহ অবস্থা অল্পম চত্রে।

হু অসি থর থকপনা অল্পম ত্রেম লোকপণী হোরগা  
নুন্ন বেহ হের নিভিগী থকথিবনা ত্রেমগী থাইদগী মণংবা থাকী  
সেল অহু শিবহম্ভনা হেজিন্নকপগী মতুঃ ইগা নিভিগী ওইবা মণ-  
বল মাত্রে। মণা করিওবা মন্তমণা অমুজা কাওবা ভাওনবা,  
মারদবা অবস্থঃ শুকই হৈনদবা থবক্তা চথরকুনা মন্তপ মণাং,  
মণা-মণা, মচা-মণা ওক্কা মণ্ধনা লৈ। হু থকপনা থাইদগী  
কন্তবা অবদি সেরকী পান্নল মাত্ৰমবনি। লম্বীবা ভাওনিম্বা,  
কুতিওইনা ইকাই-ইকি পুন্নরক হুম্বোকপসি হু থকপদগী লাকই।  
মুণী অবস্থঃ মহারোলনা হু গীথক্কাবি অতকপা কংনা মাত্ৰমবগী  
মলক ওইবা সমাজ অমা পুরকই। মন্ত প্রেসরদি হোংদনা মীহন  
অবস্থঃ থর অসি থুজিন্নহমবসি হু থকপদগী থোকই। অহানবনা  
আলকোহোলনা হকচানো পীবসি হকচাং আগৎসি। হকচাং  
অসি হৈনিংথবক্তা অমা পোকক্কা। অইংবা অবস্থঃ চোরথবা  
কক্কা। মন্তমণা পুন্ডীং হকচাং মরাই ভাই। হকচাং মন্ত-  
মদি আলকোহোল থুনা লম্বোকবি। হকচানো মণ্ধাণ পুন্নরক  
কক্কা কাওনোকুনা মন্তমো চত্ৰি। ইগা মাত্ৰবা আলকোহোল

অহুনা হকচাংনা কয়া যাত্ৰা লৈববগে হায়বসি লেগ্না থক য়াদে । পুক  
খোইতীন, বীৰাঙ্গনী টনা লোবদুনা হকচাংনী ভোগ পুস্তবক্তা অম-  
মে'কবি অহুগা ব্যৱস্থা' হেনোই বৈনা লৈবা আলকোহোলনী চাং  
অহুনা ভোগে। কয়া যাত্ৰা লৈববগে হায়বসি চাউয়াক্কা লেগ্না ওয়ই ।  
কিলোগ্ৰাম ১০ লুগা ভীৰ ১গা মশাদা অঃ ১১ ( ক্যাবিট সেটি-  
টিট ২ ৫০ ) শৌলিনপ্ৰবনি হকচাং অম্মং ০.৫ হেনোকবিগনি  
হায়না গ্ৰেহান্টনা ঠায় । আলকোহোল অসি থাইবগী হোনা  
ডাক্তৰলি'মা লাংগে, হান্ধবা অম্মং পতথবনা শীজিগ্ৰহকই । অহুগা  
ভলংবনি অম্মংস ককনবনা ভপবহনবনি । শপোল অপোনবনা  
শ'ভৈনা কু'না ভ'ইহাক চেলাংগা বহু'না কু'বীবনা হোগংলু  
যাৰিনবা অহুগা ম'লিনি । অম্মোমদা আলকোহোল শীজিগ্ৰহনা  
মশাসী পাজল লোইথোকপনি । কেসামদা থাউ হাঙ্গগা  
মোশী অহুনা বৈ থ'ন্'দা মূৎথকপনা মোশী ইমবৎ ইমবৎনা থাউ  
মোশী থানোকপস', মূ থক্তুনা হকচাংগী হিংবনা পাজল, না'ৰ্ভকোস'  
( থহায় ) পুস্তবক মূ বেক বেক থকচিন্ধুনা, আলকোহোলনা  
চাকথেকহনবগা কৰিগ্ৰহা মঙ'দা থেগবা লৈভে । চহি কয়া শুবী-  
ববগে ? চহি ৩০ শুভয়ে । মূ থকশীত্ৰা ? থকটে । চহি ১৫ দা  
মঙায়হে হিংবিনববা । চহি কয়া শুবীববগে ? কু'দা শুভয়ে ।  
মূ থকশীববা ? থকচমে । মথঃ চহি ৩০ অম্মং ৩০ দশী হেগ্না  
পুলিবাৰিনি । অহুগা জগৎ অসিবা হৌজিক হংবগীবা হাংনি ।  
অহুগা ওইনা লোমববা পাউধুমনি । মণিপুৰ অসিবা মথক  
মতৌ কয়বা শামু মচাঙবা হাই-হবহুনা চেলবা অকিসাৰ অম্মং

ইহাও কৈয়াক খুঁচা বচা করা, তাক্রা টেঁকনিয়া ইলেকডের  
বেহর করা চি ৪৫। ৪৬ ব নিবিয়া করা মৌলিঃখী। সুবদা  
হাংবিবনি। হৌরিকনু চি ৪৪/৪১ ভবা বুদা হাইবদা নৈরি।  
নুবিয়াঃ। বক্রবটে - অদুতী সুবদ। সুঃবিবদ অদুত বেংনি,  
বক্র অদুদা হৌদা চিঃবিবদই। আলকোহোল অসি ভুবদে।  
বেঙা ইলিঃকরা ইদা চিঃবিবনি। চাকব'তদা অথবা বোইহৌদা  
চাবিবা পোংলক নৈববনি চৌক'ক অথবা হোংলিখুদা বদা  
বীহুদা ইদা হৌই। আলকোহোল অসি ইদী '১' সী '১০%' ইদী  
ভাদা লৈব্রবনি (হাংবনি বক্রা, সী '১০' অথবা '১০০' ইদী  
অথবা লৈব্রবনি) পুত্রীঃ হৌই, হ'বদ হৌই। ব'দা উববনি করা  
বক্রদে। '১%' ইদী '১০%' ইদী '১৫%' ক'তী হৌব্রবনি অত্যাওয়া  
কাকবক্র। বক্রাঃ বক্রাঃ বক্রা-ভাক্রা বক্রাঃ চাকব' হৌই  
হাংবদা বক্রবনি,। আলকোহোল অসি '৪%', '৫%', হৌদা উদা  
অথবা হৌদা হাইকনব্রবনি হৌ অদুদা অদুত বক্রা বক্রাঃ হৌই।  
আলকোহোল অসি ই হৌদা '১%', হৌ '১%' হৌব্রবনি লিবা ভাদা  
হু বক্রবনি। ভৌদী প'ইক ১ (২৫ ব) অথবা অহাভবা পুত্রা  
হেঁক বক্রদা চাং অসি ৪৭ চাং হৌদনি।

আলকোহোল অসি বক্রাঃ বক্রী লেপুদা বোকবিববনি।  
চাং অসি ভাববিববনি। পুঃ ৫ সী বক্রাঃ '১', ভাবি। '১%' বা  
ভাক্রবনি '১%' ইদা লৈব্রবা হৌই অথ পুঃ ৫ দি অহাভা  
লৈব্রবা ভাবনি। ইদা '৫%' হৌদা লৈব্রবনি চাকব' ককদা হ'ববনি  
আলকোহোল বক্রা বক্রী বোকব্রবনি, ভাবিবাঃ হৌদা পুঃ ২০

ଉତ୍ତରା ଡାହି । ଅନ୍ତେ'ଜା ହୁନୋନା ଚକଟାଂଶି ଡେବା ଅନ୍ତର ଦୁ'ହନା  
 ନୈମସକା ନେ, ତମ୍ଭିତେଜା ଡାକବେତ'ସମସବି । ବର ବଡ଼ିକ୍ତେ  
 ବଡ଼ନା ହିନା ମଡ଼ବଡ଼ ବଡ଼ିନିବା ବର ଅ'ମିନଜିନି । ଅନ୍ତନା ନାଡ଼େନ  
 ଡୋନା ସମସକା ବରଡ଼ ଡୋବା ହିନିବି ବର ଦୁନା ଡେବ କବି । ମୋଡ଼ବା  
 ବେଜି । ବରଡ଼ ମୁହବା, ଅ'ଜେନ ଡୋବବା, ଅ'ଜେନ, ଡିମ୍ବ, ନଡ଼ ନୈନା  
 ଗୋନି ଦୁନା ହା'ହା ଗାଡ଼େନ ଓଟି ଅ'ଜ ଡେବା ମୁକ ଅବସ୍ଥା ବୋଟିଡ଼ୋନା  
 ଡା'ବବି, ଅ'ଜେନ ଡେବା ଡୋ'ବା ଡା'ହନା ମୁଲିନିବି । ଡାକ ଡାହବା ଡାହବା  
 ବଡ଼ବି ଡେ ଡୋବା ବ'ଜି । ଡାକ ଡେବା ସହଜା ଡୋ'ବା ଡାହବା ନୈରି-  
 ଡେବା ଡାହବା ଡେବା । ଡାହବା ଡେବା ବଡ଼ବି ଡେବା ଡାହବା  
 ବଡ଼ବା ଡାହବା । ଦୁନା ହୁ ଅ'ମି ଚକଟାଂଶି ନୈମସକା ବରଡ଼,  
 ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା । ଅନ୍ତନା ଚକଟାଂଶି ନୈମସକା ଡେବା ନୈ  
 ଡାହବା ନୈ ବର ବଡ଼ବି ଅନ୍ତନା ଡାହବା ଡାହବା ଅବସ୍ଥା  
 ଗୋନି ଡେବା ଅବସ୍ଥା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ।

ଆଜିତାହୋନା ଚକଟାଂଶି ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା  
 ନୈମସକା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା । ଡାହବା ଡାହବା  
 ଡାହବା ଅବସ୍ଥା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା । ଡାହବା ଡାହବା  
 ଦୁ ବର ବଡ଼ବା ବଡ଼ବା ଡାହବା ଦୁ ଅନ୍ତନା ସମସକା ଡାହବା ଡାହବା ।  
 ଡାହବା ଡାହବା । ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ।  
 ମୁକବଡ଼ ବଡ଼ବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ବଡ଼ବା ଡାହବା ଡାହବା  
 ଅବସ୍ଥା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ।  
 ଅବସ୍ଥା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ଡାହବା ।

সু বয় বয় বকপা নী পুলিবা হাতই। অহুমা সু বকপা কৈ  
হায়বা বক হাতই। বয় বয় বকপা সু অহু পুমা হকচাংবগী  
খোকখিহুমা হকচাং পোকহলে হায়বনি। হাত্তা বকবনি খাইবগী  
মোমা লিবা ভাবনি। খাইবগী বক হাতই। হাত্তা অবমা—  
পুণীমা সু বকবনি পুণামগী বেমা পুলিবে। বকবনি পুণীমা ইক্ৰিপিং  
পুণামগী পোবমা সুমা খাতবা ভবমে, — ভোকে, বকবোই হায়বনি  
পুণীমা বকভব ভবমে। পুণামগী বেমা লিখিবা বকমা বকপা হৈবনি,  
সু বকপাংমা চিহি ৩০ শুবব কাতব হাত্তা বকপা ভলিবা নীওইপিং  
খোইমা বকপা সে ভে। বকবনি মখোবহু সুমা খাতবমা বক  
অহু লাহে'কপা ভববা বিংবগী পাজল লৈলে হায়বা হাতই।

মহা'বোলমা সু বকপা বেভিন্নতইবা অসিদি পাজলবগীদি।  
পাজলবা মোমা কনৌটৈতম বকপাংবা অহু বিংবা ভবমে। পুণিচাং-  
হাই বকপামগী অহু'পুণিচাং হাত্তা বককই। সুমা বক কবা  
নী অহু সু বকই হাত্তা বক হাত্তাই। বকবনি সুমা পুংচাইবা  
পাৰা অহুদি কহিনু লৈতবা বকুচাইদি। হকচাং কবমা চাউ-  
খোকচবা, চিংলেবা, পাজল, অবাঙ কবগী পাজল অসিমা  
হাত্তা পুংচাইমা হাত্তা লৈতবহু অপোবমা অমাবা, পাজলবা  
বীমা ক'বা ভবমে। হাত্তা পুংচাইবহু সুমা'বগী কবমা  
লাক্ৰবকপদি। হাত্তা'বগী বীচেমপিংমা বটৈবাক কুংপিবা  
লাক্ৰবহুমা বীচেম। লৌব ভৌবক্ৰ, পাজলবা বীচিবী অহু'অমা  
ভাববা, চিহি ভৌবা বীচইমা বকব বকব কাত্তিমা, বৈহুমা  
ক্ৰেমা'লৈমা লৈমা সুমা চেলকপদি। অহু'বগী পুণী লাহে পুণিবগী

ଅସାଧବା, ଅସାବା, ସୀକିବୀ ଓହିବନୀ ଏବଂ ସାମୋକମା ଓଭେ ।  
 ସମା କମେବନା ସନ୍ଧିନ୍ ନୈବନା, ସନ୍ଧିନ୍ ନୈବନା ସୋଭେବନା ବକଟାଂଶି  
 ମାଜନ, ଏବକ ଓହି ସାମନା ସୋଭେବନୀ ସହଜା ଅଗାତୋକମସବଂ ଜୁନା ଓଭି-  
 ବନା ଓଭ-ଭେବନା ସହି କେଜନା ସାମନୀହସ ବେସଂ ମୋହବା, ମାଜନବା,  
 ଶିକା ସେଜିରକମା ହୁ ବେସଂ ସେଜା ବକସିବା ଡାକସି । ସମା  
 ନିଂବିଜନା କସିବା ସୀ ଅହସି କସିକସା ସବନୀ ହୁ, ମଜା, କାସି,  
 ହୁକମସୁ ବକ୍ତୀବା ମୋହେ । ସହସି ସୀକିସି, ଅମତବା, ଅସାବା,  
 ଶାବନ ନକବା ବନବା କସିକସା ସତଂ (ସହକାର ଓହିସେ) ଓଭେ ।  
 ସହାତି ମୁଲିନୀ ଅସେବା ସୋଭେବନା ସୋଭେବନା ଡୋବନା ଅହସା  
 ମୁହସକ ସାହସୋକବା ମାଜନା ସୋଭେ । ସହସି ମୁଲି ଅସି  
 ଅହୋଲସି ସାହିକବା ଶାହବହସି, ଅହସା ମୁଲିନୀ ନିକୂମ ମୁଲିଂସକ  
 ଅହୋଲସି ମୁଂଡାହେବସି । ନିକୂମସି ବିଂସବନୀ ମାଜନ ଅସିବା  
 ଅସୋହବା ଅସା ସେକ ନୈବନା ଶାହସି ସିଂସବନୀ ସେକ କାହେବଂ-  
 ସକମନା ସହାକ ଅହ ଅସାବା ଅହ ମୁବା ଓଭେବନୀ ହୁ ବକମା  
 ଓଭେବନୀ ।

হু বকপা বীনা কায়, "ওবো লৈতে, ওমি ইনাভা শিববন  
 ওমি, কায়বন ওমি, মবোবন হাকবী হু কায়?" অহুয়া বক  
 বাহরুয়া বী পুখিযো পুখই। মব-বপা হু:শিবতে। মতা  
 কাউই, বহু বাহরৈ। পুরমক অসি হু লিচি অমনা পুখহেব  
 বেজি। মবা, মতা, বহু, বহুপ-বপাং পুরমক অসি অমনা অমনা  
 বী লৈমবমি। হাদু হু:শিববা ওমবে। অহুনা হাংমি কবিন  
 বমবে। অহুয় অমরুওয়া বজি। মদেবা মিঃমিস তু, লিচা





ଅଶାନ୍ତବନୀ ସ୍ବଚକ୍ର (insane asylum) ପ୍ରସବକ ହୁ ଡାକ୍ତରୀ,  
 ହୁ ସ୍ବଚକ୍ରୀ ସଜା-ସମ୍ବନ୍ଧୀ ସଜା ସଜା ନୈ । ସର୍ବୋପ ଆହୁତା  
 ସର୍ବୋପ ୨୦% ବି ହୁ ସ୍ବଚକ୍ରୀ ତଳେ; ତଳେନୋ ଲାକପରି । ୨୦%  
 ଅବନୀ ତାକି ସୁଃସବନୀ ଲାକପରି । ୧୦%ରା ସମା ସମ୍ବନ୍ଧୀ ଲାକପରି ।  
 ହାସ୍ୟବିଦ୍ୟା ୧୦% ଅସିବକ ହୁ ସ୍ବଚକ୍ରୀ ଅବହୁ: ପାପ ଭୋଗବନୀ ଲାକ-  
 ପରି । ହୁରା ବୀ ହାତେନି ସାଦା ଚହୋରା ଲାକପରା ନକ୍ତେ—ବିଚିତ୍ରୀ,  
 ମୁଂ ସୁନିତା, ସିନିଟେ ସୁନିତା ତହିରା ଲାକପରି । ହୁରା ହୁରା  
 ଅଶାନ୍ତ କରା ସୁଂସବନୀ ଲାହି ବିଂଚାବା ଅସିନୀ ସମାତ୍ତା ମେରା  
 ନୈତରା ଚକ୍ରାବିରୀ । ସର୍ବୋପବି ସମା କରବା, ଅଶାବା କୋରବା  
 ସକଟବି ସକଟ । କଲ ତହିରା ମୁହାତ ସାତକବରା କଂସବି । ଚହୀ  
 ଅସନୀ ତହିରା ମୋଟହୁବା କୋ ଲୋକପଣ ହୁ ସ୍ବଚକ୍ରୀ ମୋଟହୋକ—  
 ମୁହତାତ ଡାକ୍ତରୀ (insane). ମୋକପନୀ ଅବହୁ: ଅଶାନ୍ତ ତହିରିତେବନୀ  
 ହୋରା ଜାମ ହାତେନା (imbecile-feeble in mindmental  
 defect) କମ, (ସୁଦ୍ଧି ହାତେନା ବୀ) (idiot—one unable to  
 protect himself for ordinary physical danger), ନାହିଁ,  
 ତାତେନା ଡାକ୍ତରୀ ବୀରା ସକଟବି ସଜା ହାବା ସୋକପା (moron)  
 ଅଶାନ୍ତ ବୀତହିରି: ଅସି ଚହିନୀ ତହିରା (ମୋଟହୁବା କୋ  
 ଲୋକପଣ) ହୁ ସ୍ବଚକ୍ରୀ ବୀତହିରିନୀ ସଜାତ ସୁନିତା ଲୋକପଣ ।  
 ସୋକପା ବୀଗୋରା ଅବହୁ:କାବହୁ ସକଟ ହାତେନା ଅକୋ ତରାବିଦ୍ୟା  
 ଆବେଶିତାମ୍ ହୁରା ଅବନୀ ଅସିବକ ତହିରା ମୋକପା ଅଶାନ୍ତ ବନୀବନୀ  
 ଅଶାନ୍ତା ମୋରା କୋରା, ତାତେନା-କୋରା, ସୁଦ୍ଧି ହାତେନା ବୀ ନାହିଁ  
 ହୁରା ଅଶାନ୍ତା ବନୀ ହାତା ହୋରା ମୋକପା । ଆବେଶିତା ଅସିବକ



বিলাক ভইয়া, জে খোকননবদগী বিলাকনা লৈয়া, ব'হুনা,  
 ইদ প্ৰেসাৰ বহুনা লৈয়া আলাকোহোল পীয়া বোলা কতবা  
 ভইয়লি। পতনবদা আলাকোহোল দ্ৰোণ ৪/৩ বোলাওতা বাৰবা  
 নজপা ত্ৰা'নি বহা টেলি'দা হাজপা পীয়াও। বহা কবদা হাজপা  
 বহুনা হাওই। অহু বহু অহুনা যবেঃ যবেঃ হোণা অহা পীয়া  
 অহুনা চীয়া অহুনা পুত্ৰ' বহক পীয়াও উঠ। অহু কুটিলে  
 বহুতক হুতক, যোত্ৰেবদী লো'কপা বহুনা বহুনা বহুনা যহাই-  
 কাষা পীয়াবদা। উঠ' হেতু হুণ'বদা বহুনা লো'কবদা, বি-  
 ওদা পোতবদা যহাই কাষ হাওতক। বহ' অহু কা'জোকই,  
 হাট পোতবদা হাওত-ভ'হুনা ভইয়া বহল অহু কল ভইয়া  
 অহা বহুনা পী। হিংসদা অশোক অপক বেকপা হীওইয়া  
 আলাকোহোল পীয়া হিংসদী খুদোঃ চাৰা হাওতকপদ হাওনা  
 কেলওইয়া ভাওতকপদা হিংসদী ভাওতা পাউত'ক ।

আলাকোহোলনা কৰি খোকননবদে— আলাকোহোল অসি  
 ভিলাইজ ভইট হাজপা বেক'বোলাইজ ভইট ক'বদা অহু  
 বহাট, ভবসেনিক ভইয়া পুত্ৰক চাকপু চাকবদা বোলা পীয়া  
 লৈতে। ভিলাইজপা হিলা হাৰা পোত পুত্ৰক পুত্ৰ বোই-  
 চীয়া ভো'দা পীয়া লৈয়া—হকচাংদা ভিলাইজ টইয়া লৈয়া  
 বৈচাক পী অহু বসি চাৰা বেক'বোলাইজ বৈচাকবদা হেতু।  
 বহুতক হকচাংদা বৈচা পীয়া লৈয়া বহুতক লো'কবদা।

ভেবিস, কিলে'লোভিট, কাহুবেকোভিট, কেলিলিচাৰ  
 হাটখা চৰী ৩ চৰা হিংসদা বহা পী অসি কই।

১। মতম থকা আলকোহোল অসি হেমবা চাংবা মথ্য কবা মী অবনা খাঙবা মামা শিজিমবা মারবন্ কৰিঙবা মথলনী শিংখানবা মামা মথলনী কামবা অমতা পুহক্কে ।

২। আলকোহোল অসি হুমি-চাং মামগা অকমবা হুমি অহগা মোজ পীক্কাগা তপ্পা হাংপা হু মথল অমনি ।

৩। আলকোহোল অসি মোজ পুহমতা মসলী পাজল, মতীলী শোকপা থকা, হিংমবা মারবদি থকাইলী ওইবা খাঙবা ওহা পাজল মাঙহলি ।

৪। আলকোহোল মোজ চাউনা থকবদি তুমলী থক অসি থকতা থিংই মতপা হেমা তুমলী থক চাং হুমক্কে । মোজ পীক্কাগা কৰিঙবা মঙংবা তুমলী মতেং পাংই মামবা লুকুমা মানে ।

৫। মমাই ক'হমবক্কে অমরোমদা উৰিবমো, অমরোমদা অখিংবা পীবা ওইনা চাঙই । পুকম অবস্থঃ হুমলী হুমা মোজ থাইলী পীকা থকবন্ হইকী অমন্তঃ অকমবা মুমলী হেমা তুমলী থকতা অখিংবা পী । অকমবা মীওইনা মতো অমতা মথতা পীজিবা মঙং অসি হুমা পুহক্কাগা কববা মঙংবা হুমা অমানবু ক'হমগমোরিবমো মামবসি মামল থমবা মীওইনা কৰি কবন্ থকক থোকপগে ?

হু অবস্থঃ মামগা— আলকোহোল অমানবী থোকম ডেভিটীকা ডাকপসি অঙাঙবা থককবা অঙাঙবলিংগী মমুংবা ২০% দি মুমলীনি । ইমবেসাইল, ইমিডাইটিংবা পুহকক মুমলীনি । জেক্টেল দিক্টে লৈবা মিলিম অমলী মমুংবা লীখীং চিমিবি

আলকোহোলাল দীৰ্ঘকালি। আলকোহোলাল অৱস্থা চৰা হেম  
অৱস্থা কহিলে হাৰৱৰি হু ৰকণ। বীৰা ব্ৰাইনগী বৰা কত  
খোকই। অৱস্থাত লাইক্ ইলুৱেন্সী বেকোৰ্ডত। বপুঃ ব্ৰাই  
কাৰবা বীৰাইনা (adult) হু ৰকণ। বীৰা বপুলিগী ৰকণ হু  
তা হু ৰকণ। বীৰা পুলি হাৰৱা লৈ।

হু অৱস্থাত পুলিগী—চৰা ৩০ চৰা বতৰৱা হু ৰকণ। বী  
অৱস্থা চৰা ৩৩ই অমুকা হেম। হিঃবা ব্ৰাই অৱস্থা হু ৰকণ। বী  
অৱস্থা চৰা ১৪ চাৰবা লিবিবা তাই। হু ৰকণৱৰি। লগৱৰি  
ইলুৱেন্স ব্ৰাইনা বীৰি হু ৰকণ। ৰকণ। কাৰু অনি থোকা  
বাৰৱোকই। চৰা ১২ বী বপুঃবা হু ৰকণ। বীৰাইনা হু ৰকণ।  
বীৰাইন বীৰি ৰকণ হু ৰকণ। হিঃবা লি। হু ৰকণ। বীৰাইনিঃ বীৰি-  
লিঃবা চৰা ২১ বী ৩০ বী বপুঃবা ১০ বী লিবা বতৰৱা হু  
ৰকণ। বীৰি বচাৰা ৫১ লি হাৰৱা তাঃ উইলাড পাকৱা হাৰ।

‘চৰা অৱস্থাত আলকোহোলাল—ব্ৰাইনা ৰকণ ২৫০ আল-  
কোহোলাল ৰকণ অৱস্থা ব্ৰাইনা হাৰৱি ১% বী তাংবাই অৱস্থাত  
সেজীক কাৰ্যেই ভৌবী ৰকণ। অৱস্থা পী। হু অৱস্থাত  
পুৰুষা আলকোহোলাল ব্ৰাইনা বীৰাইনা বীৰাইনা বীৰাইনা  
বীৰাইনা ব্ৰাইনা তাংবাই থোকৱৰি। ব্ৰাইনা বীৰাইনা তাং  
ব্ৰাইনা ব্ৰাইনা ব্ৰাইনা অৱস্থাত বীৰাইনা বীৰাইনা  
বীৰাইনা বীৰাইনা বীৰাইনা অৱস্থাত বীৰাইনা বীৰাইনা  
বীৰাইনা বীৰাইনা বীৰাইনা তাঃ বেনাগলা হাৰ।

আলকোহোলনা অমাবা কমনবগী বসুদনা সাইলনা হাত :—

১। আলকোহোলনা কহিগুহা কালনা, কহিগুহা অবদানা হকচাংগী হিংবগী ওইবা থাইগী পাজল থক পীদে। ওয়-ভৈরুহু অথোই অহেন (uniform) লৈতনা আলকোহোলগী হু অহুনা অহিংবা সেলবিং অহু শোকহন্দুনা থাইগী ওইবা পাজল অসি হুহুহি।

২। আলকোহোল অসি ময়্যাই কাহনবসু নন্তে অহুগা ভৌনিকসু নন্তে। ময়্যি শোকহন্দুনা লৈবা অহুগা হকচাংগী থবক্তা থোঙলোহনবা, ময়্যিগী পাজল শোকহনবনা, থাইগী থবক ভৌব-সুহা পাজলনা থোঙলোবা পী।

৩। থাইগী পাজলবু কনৌটেনসু হেজংহন্দে, থাইগী থবক ওয়গী পাজল হুহুহি। অহুনা হান্দবনা শিথনবা শিজিগ বনা কানবা পীবগী মডুতা মাঙনবা ভৌই।

৪। আলকোহোলনা লৌনগনবা লায়নানা লৌনহনবনা নন্তে; ওই (liable) অহুগা অমাবা ময়্যিক ময়্যি চঙহনবনা থিংবা পাজল লেহগংপা থিংই।

৫। আলকোহোলনা তুয়গী নন্তে থক পীদে। হান্না তুয়গী পাজল কহুবা মী অহুদনি তুয়গী থবক ভৌবা পাজলনা অথিংবা পী। চাবগা লৌনগনা থকপসি বৈজ্ঞানিক ওইনবা, কান্না হাঙনবা থবলগী তুয়বা মশিকীমনি।

৬ । জৈব আলকালিগী চাঃ অসি আলকো'হোল থকপনা  
হস্তহস্তি । থগায়গী ওইনা অনাৰা বিংজৰা পান্ধল মাঙটে । অহুগা  
নাগনবা হেলহস্তি । বহুৰ অসিনগী আলকো'হোলবু হীদ'ক ওইনা  
লিঞ্জিলবসি ভৌবোইনবসি । বেটল্গুক সেনে'ভোরিহুদা চহী ৪০  
হেমা ডাঃ কেলোসনা অনাৰা বী লোশিং অমদনী ভাদনা তন্তনা  
লৈবা মকৰ অহুদা কবিস্তা মখলনী আলকো'হোল হোপ অমতা  
য়াওদনা লায়হেই । বতৌ কবস্তা যু থানোকনি ?

আলকো'হোলিজৰ—আলকো'হোলিজৰ হায়বা অসি চুম্বী  
যু ডাঙবদগী পঙথখিহুনা গোইবোন যাতনা পঙথখিবা অহুবু  
থঙনৈ । যু যাতা থকচীৰবা মজগা যুগী অুকচা চান্দবা যৌওইনা  
থবদঃ থকপনা ফিভয় অসিনা লাকই ।

খুদয়—ময়ী লৈভবা, শয়দবা বাদা ডাঙবা, মিছন অবস্থঃ  
শ্বৰ থুবা, হকচাংনা জংবা, মায় কামথংপা, মায়দা জৈ পুন্দুবা  
লৈবা, ওনৌবা, ওবা, চংপদা কজবা থোঙথাং চানা চংপা  
ওমদবা, পুত্ৰীংগী ইছন ডাকপা ওমদবা, অহামবদা ময়ীং মীংহা  
থুজীৰবা অবস্থঃ মমৈদা চাউথোকপা, মতুংদা পথখিবা পঙথ-  
খিবা, কোদানা লৈবি ; মভয় অসিনা মাবু হোদোকুনা ময়ীং  
পাঙহনবা, বা ডাঙহনবা যাই অহুবু অমুক হেঙা হজিমখিগনি ।  
মিছন অহু কমনা ছনগনি অবস্থঃ কৌ শুবগুয় ছনগনি । শ্বৰ  
মখোম থোকু হোজোই, থজাইসি অমুক কুংশিন অবস্থঃ ভোং-  
থোক ভৌতুনা শ্বৰ হোমগনি । থব কুইনা অবস্থঃ থুনা  
হুম্বুগা হোপংলকনি । অহুগা মপুত্ৰীংদি থোইবাং থোইখাউগনি

চমকুপনি, কোক চীকনি, মৰীং ই কাগনি, তন্দুপনি, হাফা  
শোভপনি, চীন অসি ইৰৈ বৈগনি, তনীং-তনীং ভৌই । পুত  
হুংভাইভে অৰণ্য লাওপন লাউপনি ।

ক্রোমিক আৰু কোৰোনিজ— হুংবা ইঞ্জি অৰণ্য মৰী  
শোকই । মাহৰী শিংনিংনিং (vela) বা ই পুতুনা লৈ । মীং  
ভাভই, পি ভাই । মীংকী অৰৌবা পতক অৰু মাণু কাভকই ।  
মাতোম অসি চাইবংলি, চেম্বা ই উভোং পোংবমুনা লৈবনা  
(rose rose) মাহোম ভাভই । লৈ অসি মৌলবাৰ ক'ম, বৰপুনা  
হোজি । হা অসি 'হাননি ভাভই (huaky) মৰীনিং অসি বুনা কীনা  
শোকহজি । অহ'মবনা মবুং চীকই । লৈলু লং-লং লাউই ।  
পুতীংবা বনা হাকম অসি মাহৰি হাহবনি হা ভাভবনা অৰণ্য অচুপ  
অহাম লেম্বা উই । মৰী ম'ই অৰণ্য আৰু কোৰে লিত নিউনিটিক  
লাভই । কিল্লি, ই উভোং, মীংকী মৰী মৰাই ভাবা ভৌকই ।

মিনিটিক হেঁদবা— হু হাফা চেম্ভিমা বকুন্মতা লৈববনি  
মহুনা হাফা বকলববনী বংভোত হোতবনি তহুনা হু বকনা  
ইকাতিউভা হু হাফা বকনা ভাভবনা বোকনা লাভববনা মতং  
অমনি । বুৰমক বেত ভৌয়ে, তুহা হাহবা, ইকিং কিংবা, মৰী  
শোভবা অসি মতম বনা লৈববলনা লাভববনি । মত হুংভাইভবা  
মতপনি, মীংকী পতউ-উপনি । অহবনী পতবহনা চৌইভোম  
পাহুংম শোভপনি । ইমিহ-মিমবতম ভাভপনি । লাল শোভবতম  
উটি লিমতুহা ভাবনা মাৰা জীব কহানা চীকমৌবা, মীংবা  
কোৰনীকপা, মবতা মীংবা কাহনা চুংবা, মবতম উভোম



ନିଜରା କାବଳୀ କରା ଶୁଦ୍ଧ କାବଳୀ ସେବା ଅବସ୍ଥା ବର୍ତ୍ତମାନ, କୁଟିର ।  
ସମା ସାବଧାନତା ନାହିଁ । ସମ୍ପଦ ନାହିଁ । ସମାସି ନୀକଟି ଅବସ୍ଥା  
ବର୍ତ୍ତମାନ ନାହିଁ ।

ନାମରେ—ହୁଆ ନୁ-ବଳୀ ଗୋଟି ହୁଆ, ଅଳ୍ପ ହୁଆ ନିବଳୀ  
ଅଳ୍ପ ବଳୀନି । ହୁଆ ବଳୀ ଗୋଟି ଅଳ୍ପ ଗୋଟି ଅଳ୍ପ ଗ୍ରାମ  
୧/୦ ନିବଳୀ ହୁଆ ବଳୀନି । ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀ ବିକଳୀ  
ବଳୀନି । ଏହା ଗୋଟି ହୁଆ । ଅଳ୍ପ ଗୋଟି ଅଳ୍ପ ଗୋଟି  
ଅଳ୍ପ ଗୋଟି ବଳୀ ବଳୀନି ହୁଆ ବଳୀନି ଗୋଟି ହୁଆ ।

ମୁଁ ଅଳ୍ପ ହୁଆ ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି ଗୋଟି ହୁଆ (ବିକଳୀ)  
ଗୋଟି ହୁଆ ଗୋଟି ବଳୀନି । ସମ ଅଳ୍ପ ଗୋଟି ହୁଆ ନିବଳୀ  
ଗୋଟି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ନିବଳୀନି । ହୁଆ କରା ଗୋଟି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ  
ଗୋଟି ହୁଆ ଗୋଟି ବଳୀନି । ଗୋଟି ହୁଆ ଗୋଟି ହୁଆ  
ଗୋଟି ହୁଆ ନିବଳୀ କିମ୍ବା କରା ବଳୀନି ହୁଆ ବଳୀନି  
ବଳୀନି ।

ଗୋଟି ଅଳ୍ପ ଗୋଟି ହୁଆ (ଗୋଟି) ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି  
ଗୋଟି ହୁଆ ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି । ବଳୀନି  
ଗୋଟି ହୁଆ ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି । ଗୋଟି ହୁଆ ନିବଳୀ  
ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି । କଳୀ ବଳୀନି, କରା,  
ଗୋଟି ହୁଆ ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି । ଅଳ୍ପ ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି  
ବଳୀନି ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି । ଗୋଟି ହୁଆ  
ବଳୀନି ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି । ଗୋଟି ହୁଆ  
ବଳୀନି ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି ଗୋଟି ହୁଆ ବଳୀନି ।





ইহু-বহুঃনী দুঃখাটতবা রা অবতা তলোইদবনি অবশুঃ পরোই-  
 ববনি। অতুনা রা তদ্বনী মরা সুখকপনি। মরা পোক্তবী  
 মরাইহেমনী মচা করা সুখকপনি। মরানা মচা হাংলি মচানা মরা  
 হাংলি। দুণী লোন্‌বীণী মচা, মরানা জেজকপা অতঃ জুহাব,  
 হুহাববা, মীহাংপগী ইহুঃ পুহুহক আসি যুগা মরী নৈনৈ।  
 সু পীথকপা ভোকহরগে, মশানবু ভোকচবা যারবার ভোক-  
 চবগে হারকবা, অহুগা হিলাক তইনা শীতিমরগে হারহবদি  
 ভোকহরবগী হোংমবা মতব আসিবা স্বেংবহমবা (Sedative) লাঙ-  
 হমববা (tranquillizer) হিলাক থরা ডাঃ না থাইদনী কবা বরগা  
 পীজব হই। কুইএদি শীতিমরমবা হামে। সু ভোক্তগা অবোবনা  
 অমুক বৈববিসনি। মৈতালিং আসি যাহা পাঠদবা মৈতং  
 ডাঙনি। হিলাকলিং অহুগা দুঃখাইনা ভুহহমগনি, পুতীঃ  
 দুঃখাইহমগনি, অরা পেংবোকহমগনি। সু ভাতবা কমবনা চতইবা  
 পোংলিং আসি হারাববা আসিদনি,—অহুঃমবহক্তব মচাক মশানা,  
 ঐ সু বকপা ভোক্তগে হারবা অকনবা রাবল আসি বন্দুনা  
 লৈগদবনি (determination)। অনিতুবদা মরীম লৈগদবনি,  
 মশীংবা কুদোক্তবনি (courage)। অক্তমতবদা জাম (pru-  
 dence) লৈগদবনি। যুনা মাইহমবা করানো? সু বক্তগা  
 মীতইবগী পুলিদা হতিজকপা ভবগনি হারবনি থরবা ভবগদবনি।

ভোঃ পুহুহক আলকোহোলনা পুহুশোক শোকহমদবনিয়া  
 মরী থোপ আসি পুহুপত পতবরে (befuddled) লবচং শোবহরে,  
 মাতলরে। মীবেগী পাজল (will power) আসি পুহুত মাতলরা

কাৰনা উহাই। অসিঙিয়া যবলী অৰাৰা অসিদা দল্য তাহা  
 গীওই অহুৰী যবলী মতোদল্য লেজলবা চহা, ডাকচবা ওবহলবা  
 উপাধিৰি তপ্পী চহা যন্তক হেমবলি। মসিদলী হেমবা কৰিঙহা  
 যবলী প্ৰ'ব অহুৰা লৈতে। চহা হেমবা যন্তদল্য জীলিঃ দ্বাশ্বা  
 থকুদল্য জৈবু বোংহরিবা কন্ত-কৌদিলিঃহু চাহখো'কৰিপদবলি।  
 জৈবী লৈকৰ বোকপ। থল চাৰা জৈবী কেহিকেল পুহুদক কাহ-  
 দল্য থমগদবলি। জাহুদল্য ভোং পুহুদক যাই ক'হমগলি  
 (থবক হৌবা তমগলি) অমল্যঃ ইঞ্জি পুহুদক থবক হৌহম  
 তমগলি। অহুগা অহুঙহা জীলিঃ অহুৰী জৈবী এসিদ যাহা  
 হেহা লৈবহু যাহুহলবা (neutralise) অ'লকালি যাহা যাহবা  
 পুহু ক'হবা হৈ চাৰা, হৈদা চাহুদা চহা হেমবলদল্য যাহুইবা  
 বিতি (বোহেল) জঞ্জিবা ওবহলগলি। ক্ৰোণিক আলকে'বো-  
 লেজলবী লাহুদল্য হৈ চাবগ', চহা হেমবদল্য ওহু-ওহু লৈবা —  
 চহা হেমবা মঃ ৬ ভা যাহুৰিবা অহু মসদা অঠৈ অকবা উপা'হ  
 অবা লৈতে। চহাদি ভেহা হেমব, হৈদা লাংদা চাহুদা লৈবা  
 দহকাৰ ওই। কল্যাদি যাহা চাপদবলি। হুবিং ১০/২০ বিহুঃ  
 অমল্য হৌগল্য—যতু'দা চহা হেমব', হৈ চাবগি বা অহদা হৌজ  
 অহুদক হৌবু। কল্যা অসি অতোগ্গা লাহুদল্য চহবলী  
 যাহা হেহা লীজবিহু। কল্য ১০মলী ১৫ কাওবা চাৰা যাই কল্য  
 ক'হগা কিহোম, অহুহলু কল্যাগী চাং অহুদক যাহা লীজিলগদবলি।  
 চহা হেমবা ভোকপলি যন্তক ভেমবা লাংবা যতু ইহা চহা হেমবা  
 ভোকপা যবল অহু য়েংগা ভোকপীহু। কল্য অহো'হতা'হ

ধকপা নঃ ১ অতুনা কবা হেল্লি । হৈ ভাভা অবস্থঃ লজোম  
ভাভা ধকপনা প্রাইদনী কবা মথলনী পীজবা লামহেংনি ।

বহাযনী পাজল আগংপনী কুটিল অবা লোৎকমবনি ।  
মপাজলগা চানবা মঙনা হাকিং চংপা, লাজেম ভোবা, পেক ভোবা,  
হুবাং ভান্‌বনচিংবা ভৌহনা মশা পুহা কত হোমিমা কুল্লিবহ  
শেংদোকপীগমবনি । উমশারোমনা শেংদোকপনা প্রাইদনী কবা  
হেল্লি । চম্পা অবস্থা অনিরক হুবাং ভান্‌বা অবনি শেংকুংচিংবা  
ভৌগমবনি । অতুক অবস্থঃ ম্বিমাংহাই অজংবা জেংলিঃনা কিনা  
মুবা মন্বন্তর ততুনা লুজগমবনি । কোক অবস্থঃ লুখমনা  
জেংলিঃ অজংবনা লুপ্তা খুঁমে খোদীহু । জেংলা জে পূমবা কবনি ।  
শীজবাথ, হীপবাথনু জে পূমবা কহল্লি । কোক, মীও চোংলবনিমা  
খোও জেংলিঃ অশাবনা ভীংউ । তুম্বনাইমা ডিগ্রি ২৮-২৯ ন' জেজুং  
ধেংকপা, খাংবা কি অজংবা য়েংপা, তুম্বা হাজবনি হাংগা কামগনি ।

মিলিরিয়ম জেংলা— থেক ওমটবহঁথ জে শেংদোকবা  
কতংহোদি শেংদোকবা লাক্‌গমবনি । জেংলিঃ অশাবা ওমটবহঁথ  
পীথকমবনি । কবিত্তম্বা মথলগী পীজবা থক ভৌরোইমবনি ।  
চম্পা মবী হান্‌না পাথকপনু হাই । জেংলিঃ থকউ হাজবনি  
লুখু লুখু শাবা জেংলিঃনা এমেবা ভৌবিহু । জেংলিঃ অহু অহামবগী  
খোকজবনু অতুক মরা এমেবা ভৌরগা অহম থহীহু । মতুংনা অশাবা  
হান্‌বেটনা মশা পুহা পেক ভৌবীহু । মতুনা হুবাং খোকহমগতি ।  
মীইয়েল ইমাসন, বাথ ভৌকনু হাই । অশেংবা ম্বাশিওতা,  
মপান্‌না থহীমবা ভৌবিহু । ( মিলিরিয়ম ) চৌইমোম লাক্‌তিমো

ক্রোমিক আলকোহোলিক অৰু কৰা বৰক লৌহহোবনা কৈ।  
চরা হেনবা মজগা হৈ-না চাহনা মজগা বৰা লৈখোক্তবনি।  
চরা হেনবা ভোকে হাহবা মজগা চরা হেনবা ভোকণা নঃ ২  
শুভ পীতবিন্দু। অহুদনী শজোম বকণা নঃ ১ না বহীহু।  
কিন্দি শোকণমিনা কিন্দিয়া গাইদগী কবা পোত্তি শজোমি।  
মো অহু হাহা কা হেনা মোহুদবনি হৈ-না অহায়া বহীহু, শজোমনি  
বৰা বপীবিন্দু। চনীংনা জৈলিং অশাবগী পেক দিতিগী ভৌবীহু।  
অহুগী মজুংনা জৈলিং অহুংনা অরুণঃ অশাবনা ওহ-ওহা শিজবাথ  
ভোগদবনি। বকটাংগী বহায়াগী, হিংমনবা পাঙ্গল হেনগংমনবা  
শাজেল কৰা ভৌবিন্দু। পুত্ৰীং অসি মীংবিজবা মজুংনা লৈহুনা  
হু বক্ৰীংওকণা অহু অরু ভৌবা, বজুবা ওহবা, জৈংনা পোখাহুনা  
লৈহুদগদবনি।

ওসি হহাগাড়ী অসিগী বনীং অসি ৫০০% চহী ৩০ অসি।  
হেনগংলকই। লহীনা বোপটিলহুদ লৈবনা হুদ শীকশিজকই।  
জাইভর হু ওহবনা এলিভেটে বোকহুনা দিতিগী ওইনা মী  
হাংলি। হু বকণদগী বাঙনা দিহুনা কৰা অহা শিহি।

আমেৰীকানী সমাজনা অশাবা ওহবা, হু বকণা হাহবা  
কৰা লমচং অসিগী বহুদনা জুনা বহুদকই। এলিভেটে  
বীগানুনা ল্পিমিগেল কবিসম অহা আলকোহোলিক অৰু হাহবা  
জাতিগী গাইদগী কৰা অশাবা অসিগী বহুদনা হেংলিবা  
শৌবনি। ওটীজিহুনা অহুনা শিহি — চহী ১০ নী বহুদনা হু

ভাওবা ডাইভৰনা লহেলনা খুদোংখীবা খোকহলুনা বী ২০০,০০০  
 বিবি। অহাবদি নিবিবসিদি মনুংনা ৪০% হাংবদি ২০৪,০০০  
 বি চহী ১৬ অবস্থঃ ২৪ মী মনুংনা লৈবা অহাবোলমি। লহভাওবা  
 বেক নিবিবা পুয়ুয়কী তখাই অহদি হু ভাওবদীদি। পুন্সিকী  
 ওইনা (driving while intoxicated) নোজিগবা, দি, ভয়িউ,  
 আই (D.W.I.) হাংব। হাইে অসি হোভিভি আবেদীকানী  
 নিভিলী নোজিগবা হাইে অবা ওইহে। হিগামনী কহিসন্ অসিনা  
 আবেদীকান। বহাং শোকপা হাকব অবা শীৰকই। আবেদী-  
 কানী বীওইনা পুখিবীবা আভিদি ওইবা গাইবদী কজবা মবলদী মবি  
 অবা উংমোংবদি। হুই মীলাই ওইহুবা ক্রাপলতহ। আভি কহানী  
 মবলদী আবেদীকান। বহাং বোলা পাহেলবদি। হু বকপা ডাইভৰনা  
 মনাইবক বীওবদীবা অভাঃ কানী মন। মপান। লাউজবা বে'জেল  
 অবস্থঃ লহেলনা। চহী ২ অসিনা নিভিলকইবা অসি হেংনা হেংনা  
 উনা উনা ওইবৈ লৈচনা হাহরি। সাইনভিউলিংনা হাংবদি—  
 অত্রক হাজা নিবিবা অসিনী ১০%দি হু ভাওবনা বোবদী খোকই-  
 বদিদি—হু হাজা বহুগা মপানল কন্বা (muscularity) অবস্থঃ  
 মন। কবা মন। (verility) উংগদীদি হাং। হু বকপা  
 হেংনিগবা মভিক চাৰা আইন লৈতে। অহু বহুভি টেট ৫০ বা  
 হু বকপা গাড়ী খোবা বীওই হেংনিগবা আইন হেংহে। ১০০২  
 বা টেট ২২ বা আইন হেংহে। ২২ অবনা হক শেংবা জোবি।  
 টেট অববা হু বকদী গাড়ী খোবা লাইসেন্স ককবদী  
 অবনা টেট অববা খোবা হাওই। বোভিভি আবেদীকানী



ତହିଁରା ଜାତିରୀ ତହିଁରା ହାକିମବା କଂଗ୍ରେସବା ହୁ ତାହା ହୁ ଧକପନା ମାଢ଼ି  
ଅବସ୍ଥା ବୋହେନବା ଶାସନବା ବିଳ ମାସ ଭୋରମାସି । ହୁ ଧକପା ଜାହିତରାମି  
ସବିଂ ଅବସ୍ଥା ବେକୋର୍ଡ ପରମାସି ହାସଲେ । (ବାସିଂଡ଼ନ ଏଞ୍ଜିଲ ୧୭) ।

ହୁ ତାହା ତହ. — ଯୋଜ ହାତା ଶାସନା ଅବସ୍ଥା ପରମାସି । ସୀ ଅହୁ  
ସୋହନବା ଶାସନବା ହୁ ଅଟ ଯୋଜ ମିକନା ତାହା, ଧକପମି ସୀତହିଁରା  
ମାସଜାରିସାସି ଅଟତମାସି ! ଅନାବନା ମୀଜିରବା ନୟନା ଅକମ୍ବସାସିନା  
ହୁ ଅସି ହାତା ମୀଜିର । ହୁ ଅସିନା ସେମ୍ବଳପା ହକଟାମି ସବଜା  
ସୋଜଲୋବା ଅବା ମୀଜକପନା ସୁଫେସବି ମୁଠାହିବା ଅବା ନୟନ  
ସବି ତହିଁରା ମୀ, ହାତବା ଦେନସାସି । ମଜା, କାମିନା ମଠସହନବା  
ହୁଟଟା କେଲାର. ମଂସ, ବାର୍ଟି ଶୋକହନବା, କହା — ହାତନସା ତୋବା  
କାତସୁନା ସେଲ ଶାସନବା ଅନୋବା ହେରୋଇନକହା ହୁ, ଜାଂକୁଇଲାଇକାର,  
ସିସେଟିକ, ଏଟିସିଫେସେକ୍ସ ଅସି ସେହନା ଯୋଃସ ଯୋସେମି ମୀଜିରବା  
ସେହକହି । ଅତୋହତ କାରିକହା ଇନ୍ଦେସନ ତୋରବା ତରକହି । ଅହନା  
ନଗାରୋଲ ଅହାହା ଓଟି, ସେହାତ, ସୁହ ଯତା ତହା ତଲହରେ । ସେବ  
ସୋସ. ଇଲେକଟ୍ରୋନିକା ଇଲେକଟ୍ରିକ ସାଞ୍ଜିହୁନା ଟାଂ ସେବବା ସୀସିଂ  
ଅହ ସେହାତ, ଓଟିମା ସାଗହସବତବ କଠିକହା ସେହନବା ସତବା ସବଜୀ  
ହୁସିଂ ଅସି ତାହା ସୀସୁ ଓଟି, ସେହାତବକ ତଲହରେ ।

ସୀତହିଁରା ମସତଂ ଅସି ଅକସବା ତହସବା ତାହୁନା ବନା  
ସେଜିନ ଅବା ନୟନବା ଅତସ ଅତବା ସୀ କହନା ସୀହୋହୁନା ହାତ  
ନବା ନୟନା ମୁସିମି । ତୀହାବା କାମି ମୀଜବା, ଯେହୋବା ହୁ ମୀଜକପନା  
ଜନସବା ସତନବା ହାକିମାସି । ଜନ କହା, କାମି ହେରୋଇନ କଠିକି  
ସାରିକହା ? ହେକହେକା କାମବା ଅହୁ ହାତନବା କଠିକୋ ? ଅସିକହା

দেখবলী লামো পুয়া ভাতি কবা অহান্য ভাট । বন্দোবস্তো  
ভজবে । বীতইবল্য অহান্য ভইনা— (১) ইশানা সানা অহান  
বদ্য চতবা (voluntaristic error) অহনা (২) মনসিন্দুয়া  
চৎহনবদ্যী (dogmatic) কবা পুনোবোবা অসিঙী ইনা  
কল্পবদ্য লাকমজগবদ্যি । হোজিঙী জগৎ অসি অসি বোলা  
বাংলোবাকবদ্য অবদ্য অবদ্য বাঙলবা বোংলবদ্য অণ্ডবা ভাতিমি  
লামো পুয়া বদ্যনা ভাবনি ।

ইবদ্য বাজবদ্য নাইটিকিকী পুকেচন চেনবা বী ভইবদ্যি  
নাইটিকী কবিঙবা বভাবা হু অসি অকবা ভোজে, ব্রাইবদ্য  
কভবা ভাইক বীটী বেরবদ্যি ভাকই । হু বক বক্তোই গায়বা  
এবোয়না বীটী । ইবদ্য বাজবা বীতইবদ্যি—হু হেক বাবোক্তিব্য  
কাতিবা ইবদ্যো চৎহনবদ্যি ।

হে ইবদ্য । হু বকটবদ্যী ঐহাকী পুজিমি পুয়াঙ মাঙবা  
ভাবে । কবিঙবা বভাবো নাইকগা ভবজবে । ইবদ্য মহাক  
মজ্জা এই কন্ডীমবা সৈতে । ঐহাকপু কন্ডীহু (এরা হু  
হাকমজগবদ্যি, পুজবজগবদ্যি) । অহক অহনবদ্য হোহনা ইকজ-  
বোজবদ্যি । আইস ১৮গী হোহনা আইস ৮ হাকিং বদ্য বদ্য  
হেনগদ্য চৎহী ভবগবদ্যি । হচতগা অহক ইকজবোজনীহু ।  
জমিনাটাই অহক ইকজবোজনীহু । হাকগী হু বকজিবদ্য  
বীটী বকবদ্য হু বকবদ্য অহ বাবোজনীহু । হু ব্রাইবদ্যী হাকবা  
অবদ্য ভিমবদ্য হোংলবদ্য । অহক হাকিং চৎহিঙী, হাকী  
ইকজ হাকিং পুজবদ্য কাতিবা । অহক কন্ডা ভিমবদ্য ।

ନେମାଣି ଚକ୍ରତା କରି ?

ପୃଥିବୀ ଅସିବା ପ୍ରାୟେନୀ ଉତ୍ତମା ଅସ୍ତମା ପ୍ରାୟେନୀ ସେବା  
 ଶେଷବଦା ମୁଖାୟିବଦି କବିମାନଙ୍କ ଶ୍ରୀତ୍ରୟିବଦା ହୁ ଟାଣିବେ—ହାତୁବା  
 ହାତୁବା ଅସିବି । ହୁ ଟାଣିବା ସଦା ମୋକଇ—ଲି, ହାତୁବା ସଦା  
 ହୁଣି ସଦାୟି ତ୍ରୟିବଦା କବିମାନଙ୍କ ଶ୍ରୀତ୍ରୟିବଦା ମୋକଇ ମୋକି-  
 ବନୋ ? ହୁକଟ, କାରି, ମଜା, କେକେର ଅବସ୍ଥା ହୁ ଅସି ବକଟାଂଶୀ  
 ଟମି ସଦାୟି ହାତୁରିବା ମୋକଟମା ଉତ୍ତମା ହାତୁବା ହୁ ଟାଣିବି ।  
 ଶ୍ରୀତ୍ରୟିବଦା ସମସ୍ତବଦି—ଶ୍ରୀ ପୃଥିବୀ ସଦା କହଣବା, ମୁଖାୟି ହାତୁବା,  
 ସଦା ତ୍ରୟିବା, ମାବତ ତ୍ରୟିବା କୁଟିବା ମୈତ୍ରବା ଅବସ୍ଥା ମୁଖିତବା  
 ଉତ୍ତମବା, ଶ୍ରୀତ୍ରୟିବଦା ହୁଣି ମୁଖିନୀ ସେ ଉତ୍ତମ ସଦା କାଣ ବାକ  
 ହାତୁବା ଉତ୍ତମା ଉତ୍ତମା ଟାଣିବା ମୁଖାୟିବା ହାତୁବା ତ୍ରୟିବା କାଣବଦି ।  
 ଅସିତ୍ରୟା ମୁଖିନୀ ସୋକଟା ବକିତାଂ ଶ୍ରୀତ୍ରୟିବା ଅବସ୍ଥା ଶ୍ରୀବା  
 ଅସି ତ୍ରୟିବା କୁକଟକର ସୋକଟା ? ଅସିତ୍ରୟା ମୋକଟକ କବିମାନ  
 ସାବନୋ, ମୁଖିବନୋ ଅବସ୍ଥା ସୋକଟାବନୋ ? ଅବସ୍ଥାବଦା କବିମାନ  
 ମୈତ୍ରବଦା, ଟାଣିବନୋ, ବକିବନୋ ! ସଦା ଅସିବଦି—ଶ୍ରୀତ୍ରୟିବଦା  
 ଶ୍ରୀତ୍ରୟିବଦା କବିମାନଙ୍କ କବି ତ୍ରୟିବା ଉତ୍ତମା ସାବନୋ ବୋକିତ କାଣବଦା  
 ଉତ୍ତମା କାଣ ବାକକାଣିବା ( We have not yet seen what  
 man can make of man ) । ଅସିତ୍ରୟା ମିନାମିନୋ ସଦାୟି ହୁ  
 ସାବନୋ ଉତ୍ତମା ଅବସ୍ଥାବନୀ ସଦା ତ୍ରୟିବା ସାବନୋ ଅବସ୍ଥାବନୀ  
 ଅବସ୍ଥା ମୈତ୍ର । ସଦାୟି ଶ୍ରୀବ ଅବସ୍ଥା ମୁଖିନୀ ତ୍ରୟିବା ମୁଖି ଅବା  
 ମୈତ୍ରବଦି ଶ୍ରୀତ୍ରୟିବଦି ମୁଖିନୀ ଅବସ୍ଥା, ଶ୍ରୀବା କାଣବା ଉତ୍ତମବା  
 ମୁଖିବଦି ମୁଖାୟିବା ମୋକଟାୟି ତ୍ରୟିବା ମୁଖିବଦାୟି ହାତୁବା

মুংডাইহনবা, কাওহনবা, পঙথহনবা, টেংথহনবা পোৎশক কোয়হা  
 থিয়কই । পুল্লিগী ওইনা অশুয়া ডাওহুনা চংথিবা অসি থিংগে  
 অমল্য কোকহুগে হায়রবদি চুয়গী পুল্লি অসি অরাংবা থাক্তা জাম  
 ভানা পুল্লি শাগৎপগী থবক্তা মপুং কানা ডাওথৎহনগদবনি ।  
 থহায় হিংমবগী, পুল্লি অসি কজহনবনী অমল্য হকচাং কহনবগী  
 থবক অসিগী পামজবা অহু হেনগৎহনুনা মভম থয়গী ওইনা  
 হাকি কোকহদা মজগা হোংমবগী ওইবা ডাওহনবা অমল্য  
 মৌহোহনবদগী কয়বা লাকুগদবনি ।

মৌওইববু লৈখ তাওনুবা, অমল্য মরাই তাহনবা, পোৎশকপিং  
 অসিগী কনুগে হায়রবদি মহাভোদগী পুল্লিগা থুমম কজমা  
 কংই । যু থকপা, চুয়ট থকপা, অঙাং মশীং মাইমদা, মশা  
 কহনুনা মমামগ ল'ম' পাবদা থিট্ট, মসল্‌মেন, তাইতলু কংমবা  
 লাজেন ভৌজকপদা, থিংলেনদা মশা অহুনা মোংম মোংমগী  
 কজহকপা কপৎলকপা, উবদা চা, চুয়ট, যুগী হাকবদি লায়রহুবা  
 মশাণা থজিক্তং কব হাংকত্ৰা হায়বা পোৎশকতা মমীংনা হেংমবা  
 অঙাং মশীং মাইমদা লৈখি । শামথোংমবদা, মশা কজবদা, কনুদা  
 মামম থমভগ্রবা মী অহুদি মপুল্লি অহু মপুং কানা মুংডাইজগ্র-  
 বনি । থুৎশেগী মুংডাইবা চঙাত্রে । অহুনা শেংজবিবা অঙাংলিং  
 অসি কজবা মীগী মপুতা ডাগ্রবা,—পোয়বনু যু লৈখক, থোইবনু  
 যু লৈখকলিহুনা মাজহনবীমদগী অঙাং শেংমৎপদা থোইনা পুত্ৰীং  
 হঙবা ভোকবিবনু হাওই । যু, পজা, কামিদি মী থেয়া লাইবা  
 মীন্দু পোকই । মীডালিং অসিনা মমাজনী হাঙ থাঙবদি মাজন

মুংববা ওই। চর্য ৩০ শী মবাউদা বর্ণিগুরদা সু বকপা। লৈগরবদে।  
 স্বাকনিভিগী বীওই ১/২ অবলুং শারবনী লমবনী ১/২ খেব্রু-  
 পদগী বর্ণিগুরদা সবাউদা যখোবদা মাও খাখিববগী ওসি নহু-  
 বোমনা মাওবনি। মমা ওইবোশিংগী মবীওকী বর্ণি কংবা  
 মাইব্রিবিবি। তাইবং বী বারবাসিমু মলনী ওবথে (bound)  
 মমুংদা লৈজগদবনি। মাদা ঙিংজবোগদবনি মাদা ভোবা ভাববা  
 কব্রিমে হারবসি অহুকা বতিক খুবা ভবজবা ওমজবোবদা লৈ।  
 অসিযু ওম্বীবা যাবা স্বাকবলা?

কামি (ওপিরব): এসিযু ম'ইমাবদগী হোমোক্রপা এসিযু।  
 অপুয়া শলোকবি। কামিদগী লোরিবা পোংশক অসি যাবই।  
 বক ওইবা পোংশক্তি আলকোলোইনি। মোরকীন্, কোদেইন্,  
 মার্সিইন্ ম'রকোটিন্, খেবেইন্ অবলুং হেবোইন্ অসিনি। বীচলু  
 বীদাক ওইবা মখল অদায়া শীজিমে। মোরকাইন্, কোদিইন্,  
 হেবোইন্ অসিমা খাইদগী শীজিগবা হেলি। কোদ'ইন্দি  
 অতমুনা শীজিগবনবদা মকুণ লৈতে। লাউদেদা অসি আল-  
 কোহোলিক টিনচরনি। পেয়ারগোত্রীক হারবসিগা কপু'র কাওবা  
 কামিদগী শেন্দা টিনচরনি। খুং মবাও চর্য ৪৫০ শুবদা ঙিপোকেটদা  
 কামিদগী স্বাকম পলি। অহুযু মুমা য়েংবদা কামি খাখা বোবসি  
 হোজিকী স্বতবনী স্বাকম ওইবা লৈ। চীমাদা কামি শীজিগবকু'ব  
 চর্য চাখা অসিদা আবেত্রীকদা কামি শীজিগব ভোকহরবা কমা  
 বোংশরি। কামিদা থকইবা বী অহুগী হকচাং মমুংগী থক

পুস্তকক ঙ্গংহরি (guit) অহুনা আপেমবা অবা দী । অহা-  
 অবা, চীকপা ধোংপা করি । অহুবদী হী অহু ভবহুনা লৈভব-  
 নদী কুমখবি, হাদী মবত অহু হুংভাট, হুংভাইববা মভই ।  
 হৈম হৈমবদা লুখ চাং হৈমপংমা শীভিন্নবকুমা কামি ক জ্রবদি  
 লৈবা হারজ্জ । কুপীনা খিং বেরা শাবিবা মওংবা বকই ।  
 ধোপ হান্না শীভিন্নবা ববক ঙ্গংবাংদা লুগুমা হংবা মযাজনী  
 হুংভাইবা হাকব কয়াদা মাবা, চিন্তা কুইনা ভৌরুবা, হুয়া হাজ্রবা  
 অহাবা, পেন্দবা, অভমবা, শাপ লোন্না ভৌবা হী অহেত-অমা  
 অমা লৈবা কনবা ভ'ভবদা শীভবদদী লমংং অসি ভমখি বৈমখি  
 ধাধোকপা বক ভবদে । চীকপা মাবদা সফিং সফিংদা মাবা  
 পোং শিভিন্নবদা অসিনা মরাম লৈভবদা হী কয়া হাভহ'জ্জ ।  
 অভোন্না ল'মংং কয়া লৈবদিবদি অহু হীদী সেব'দা চভবীদিবা  
 মখোয়দা কাভবা বমবীবে । কামি চাবা হীলিং অসি কুইব-  
 কুইবদা হী ধাংলভে, উমবা ভাইবকই, লককব হাভলকই, হকচাং  
 মরাই ভাবকই । পখ-ভবুবকই, মোল্লকই, হকচাং মকুংদী বোভ-  
 হং পুস্তকক মরাই ভাবকই, পুস্তীং পীকববকই, চানীংবা পোক-  
 শিত্তে, পোংকক বভবদা তি'লকলে, তুহ' কোবা হাভজ্জ,  
 মদা মিত্তে, লাউলজ্জ, ইকাই বীরে, ভইনবা ভাভবা, দুয়ামবা  
 পুস্তলে চেজ্জে । খুংহাং মপাচা অমাবা কাভবকই, হেত  
 বকপদা উমদা হাকবকই, মীংবদ চজ্জি, লাহহৌ হাভবকই,  
 হেত হেত হাই চোটহোম হাভবকই, পুস্তীং মবুদ মরাত ভৌরুপা  
 কুম কয়া, কয়া লাউবা হাভবকই । হাইদিগা ভভদা ভৌরুই

যদি পঠিতকই, যদিও উদ্ভিষ্টে। যদ্যপি যদ্যপি অসি কোম  
বহুনা যাদা মাৰা ক'বকই। চমোমা মাই, দুপানী ভইবা  
যতন মাতিবি (Impotence) দুপানী এযোতসন্ চংলি, থানী  
খোঁচকাপ বিংবি। উল্লা কংট, নো-নো ল'ভই, যকু-যকু  
লৈবকই। কানি অসি হেক খানোকপনা লুংট ইভবা যুদযলিং  
অসি যাদা হেমসংলকই। যতঃ অসিমা কানিহালা অসি যতোবতা  
পিওতসে (Suicide) বলকই। যকু-কু-কু চংলি বল থা  
চংলি। কানি কংলবা অতকপা কংল লাভকই। থাঃ কাওবা  
যতোবতা অযোইবা ভইমা লিঅংসে বলকই অবশ্য লিও।

মীকোটন - হেমদি লিঅংসে, যদ্যপি থাঃ ভাৰবা পোংলি  
যাদমা মীকোটন অসি লোবা হাই। হীমাক যদা যকুপ অসি  
ম'ভোলা চিংলিবা, যাদা কাপা যতন যতোবতা চাৰা। হুংট যেক  
ভইমা থকপা যবল অহা অসি মীকোটনই লানঅত অহা।  
বৈদি চাৰা অহা যকপনা ভেকত্রে। যদ্যপি থাঃ পোংলি  
অদা ভইমা হোপংকই।

হীমাক যদমা যতনহেমবা - হীমাক যদা চাৰা অবশ্য হীমাক  
যদমা থেদা যৈথু থকপনা ক'ব লে. কহমসে হাৰবদি - অহাযা  
চাৰা-থকপা যুদিতা ভাতিবিবা কোক, ওবা, কংস ভোবা, হকচাং  
থক-থক মীকুা খাওবা, অহাযা পোকবিহু, থেংবা হু চেংলি  
যুদযলি। যুদি অহা থকাহোই, চাৰাহোই থকাযা ভাতিবি।  
মীভইবা হাৰবদি পাওবা অবশ্য থকপা, হৈমবীমী যদাইমী  
লুংট ইভবা অহাযা, লগোল হীমাক কৈমা চাৰা হাৰবতন অহু

হেতা চতলিলুই। অচাবা-অথকপা বীণা; ভিন্নকবদী নকপা লবনাং  
 চৎপা, পুক্রিং হুংও'ইভবা যভমবা অহোংবা অবা য়েংবদা  
 (monotony) হিহাকমনাগী বেহবা চতলিনবি। চ'লবা যভভদা  
 হিহাকমনাবলী লাকপা হুনা'হেজিনগ্রবদি খীনা ভগনি, দাইদ্রিয়া  
 ভোগনি, কোক ভাওগনি, অলিবগা যামবা ভাইকেং ভাইগনি,  
 মীংনবা চাউখোকনি, খম্মোয়লী থবক্তা খোঙলোহনগনি, চৎপদা  
 খোঙখ'ঙ শোয়গনি, খোর হোমবা বগনি। হেন্দা হেজিলগা  
 জাম মাঙবা রাহবিগনি। করিক্তয়া যওঙবা শিজিন্নবা মী অমবা  
 হু চাং থজিক্তা পীজবদা লাকপা খুদনি। মীকোটিন হায়বা হু  
 অসিনা মী অসি পংহাং হাংপা উজিবসি হকচাং অসিনী ওহোকপা  
 যথললী খোক্ত-খোক্তবা অবহা পুয়মক্তা চাননা চচবা অম্মং খাঙজবা  
 ওয়া যথললী যক্তপ অবা (faculty) লৈবা যবয়া থরংনদা  
 ওইয়বদি খাঙজবা ওমই অহুগা য়ায়গদি লিবা ভাবনি। হুক্রপ,  
 হিহাকমনা শিজিন্নবা মীলিং অহু অহায়া হু অসিনা হাংপা  
 ও'জনি। চহি ৫/১০ হেন্দা লৈবা য়ারি হায়বা মীতানা নিদ্রিবহু  
 হুক্রপ থকপা মীদদি হুক্রপনা হাংপনি। অহল-লম্মনদলী কংজবা  
 হৈমবী লমচং অম্মং পাপ, ভৌংরোমবা মীওইবনা লুণশীয়া  
 শিজিন্নবগী যমুওদা যচ'-যশুনা শিন্নকপসি হিহাকমনা শিজিন্নবদলী  
 হেনবা থক লৈতে। যপুলি হুয়া শাংনা পুন্সিবা মীওই অম্মা হুক্রপ  
 থকপনা খোইনা শোক্তবদি যানা পোকপা যচা-যশু অহুদি  
 যনা কয়া, কনা পোকপা যনানা ভাবনি অহু অহাবদি, যপাদলী  
 অকনবা, অখাঙ কনবা অহু কংলয়োই, ইত্ৰি পুয়থক ইশোন শোয়া



পুলিমা খোঙদাগনি। যশা অহু নাগনগনি, অহুগা বুনা অহন  
ওইগনি।

চুলা শোকহনবা— ভলংবদি হিলাকহনা চাৰা-থকপা  
মীওই লিলিঃ লিলিঃনা চুৰুপ হিলাকহনানা যশানা কৰি ভৌহনবগে  
হ যবসি কৰিওহা ভাব অমতা তাজবা নহে। হিলাকহনা  
অসিনা মৰী লিখহলি অহুগা ওহাভঃ খুংলেশগী মুংঙাইহনবা  
হায়গত্ৰ, পঙথহনবা হায়গত্ৰ, কিভব অমনা পুৰকই। চিন্তা, চোক-  
থকহা কালি—হায়বদি পুক্রিঃগী থবক, হাথল থবক হহুহনবি,  
ভৌগে হায়না মীঃবদী পাজল লোহুহলি, থম্মোয় লোহুহলি,  
হকচঃগী থবক পুন্নমকী খোঙৎ হহুহলি। জোন্ বকীয়া হিলাক-  
হনানী মনহনা অহুং হায় — “লৈবাকহচা ভাৰকপগী থাইহগী হত্ৰবা  
মহৌপাগী ওইবা লাপ অহান”, “ইইহৌপকী পাংখিংনা মনুহনা  
ভল। মুংঙাইখোক্তা মতব মাঙহনবা ওহহলি চুৰুপ অসিনগী লাকপা  
লৈবা ভাহনবদী চাংচং অহা পীবসি অহাইবা অহা ওইনা খোক্তে,”  
হিলাকহনা লিভিহনবা যশা-মউ য়াই তাহলি, অনীবা ( will )  
লোহুহলি, অহুং-অহান থঙবা মটীৰ অহু পংহলি ( blunts )।

থম্মোয় শোকহনবা— হিলাকহনানা থম্মোয় লিখহলি  
( paralysis ) অহুগা তবাকো হাট হায়বহু শেবই। তবাকো  
হাট ভৌহবা মী অহুদি খৌৰ চনিং-চমাং লমহে। খৌৰ লোকপা  
থম্মোয়দী থবক চঙবা থবক অমতা, লাভেল অমতা ভৌবা  
ওহে। লমহেল্ চেনবা মত্ৰগা লমখাং চেনবা মী অমতা চুৰুপ  
থক থকহলে। অহুগা এথলেটস পুন্নমক চুৰুপ হিলাকহনা অমতা

নিজিরবন্দে। হুতপ অথবা হেক পীথকপণা বিধি ৩০ নী মনুভন।  
 ব্রড প্রেসর পোইন্ট ২০ ৪ ইঞ্চি বাঁধা প্রোফেস'র জেড জেড  
 হাথ। আর্টসী অসি করা বীনা শোকহরিবন্দে। ব্রড প্রেস ৪ অবশ্য  
 হাটকী লায়না লৈবা মীনা পুন্ডক হাকস অসি বহুতগনবদি।

ব্রড প্রেসর— হিনাকবন্দা ব্রড প্রেসর হাইপেংসি হুতপ  
 উত্তমা বকপা মন। অথবা হুতপ অথবা পীথকপণা হেংবদা বিধি ১০ ৪  
 পোইন্ট ২৫ হেংসংলি। হারসী পোইন্ট হেংবদা পুং অথ চতুর্।  
 পুং হুদিংসী হুতপ বকপা হীসী ব্রড প্রেসরসি হাইপেংসি হুতপ। লৈক  
 বোক্তা? হেডোই অবশ্য বাঁধ বহুতমা হিংবা জীব পুন্ডক  
 নীকোটিম বাঁধা অহানবদা হাড হিংই, হুতমা পেরেল ইমিস  
 হেডোই হাংবা সাহ ল'ওদার বহুতমা হাথ। হেংস পীথ হাংসা  
 হেডোইসী বহুতমা অহ অহানবদা তপবহি, অহসা হুতমা  
 পুজিৎহরি, হেংস অহসা চাউরগা অহানবদী পুন্ডস উদে। বহু  
 বকপা জীবদা হাট অসি তপবহি অহস ব্রড প্রেসর অহকপণা  
 হাইপেংসি।

মন্ত্রী— নীকোটিম হাংবসি হুদি। তপবদা হুদি, ব্রেন  
 অবশ্য বহুসী অসিংবা বহুতা পাজল অহ নিবহি। হাংবদা  
 মীনা নিজিরবদী মন ৩ই। চোকবদা বহুতমা চোকবদা বহুইবা  
 মন অহ হাংবদা চোকবদা বহুতমা। বহুতমা মী অবদা  
 হেক চোকবদকপণা, বহুতা ৩ইবদ, লাইটিক-লাইট পাবদ হুতপ  
 অথবা হেডা বহুইবদ চোকবদা অহ কসবদী ভাবতদি। হুতপ বহু  
 বহুতমা হাংবদা পুজিৎহরি পাজল অহসা চিত্তা হৌরিবা তপ

যৌৱককৰ মাৰুৱা। অৱাৰ হাৰনা লোকবহুনা লৈৱনা বী অহু  
 হুৱণ ৰেক ৰকণনা অৱাৰ অহুৱী যৌৱককৰ অহু কাঠই। যৱমদি  
 হুৱণা ৰৱাৰ হাৰৱমবনীৰক শীৱক্ৰিয়া পাঙ্গল অহুনা পুত্ৰিৎ  
 অবস্থা নিভিৱী তইবা বহুতবা (sense) অহু নিবহুৱি। হুৱণ  
 অদি কুটমক ৰেক নিভিৱমবদি যৱী পুত্ৰক পুত্ৰলোক লোকহুৱি।  
 কৰিৱম কালনা হুৱণনী পোকণা হু (amourosis) অবস্থা যৌৱ  
 তাতহুৱি। যৱী পুত্ৰকী পাঙ্গল শীৱমবোকণনী অৱাৰবা অৱা  
 হুৱণ ৰকণনা পুৱকই। হুৱণ ৰকণা অৱতবা যৌৱদি কৰিৱ  
 লোকহুৱে হাৰনা বৈত।

ইৱাৰ লায়বা হাকৰ অবস্থা হোঁবিহু— যৌৱবোঙলোৱনা  
 হোঁবোকণীহু অহুনা যৌৱ উইলিমবিহু অহুনা কৰাণা হোঁবিহু।  
 যৌৱবোঙলী যু অহু হোঁগনি। যু বৰা চতলিৱকনি। কোৱীৱৈ  
 যু তইৱনা যান্না যৌৱ উইলিমবনা অৱাৰবা উপনি মজনা অৱাৰবা  
 অলংবা তইৱা উপনি। যু অহু যৌৱী কৰা কুইৱা হোঁবনা  
 লৈবগে? যৌৱবোঙলী যু অহু কৰা কুইৱা লৈৱগা বাতবিংগে হু  
 সেকেত ৰৱনী যমুতনা বাতবিংগনি। হুৱণ ৰকণা যৌ অৱা  
 তইৱবদি নিভিট ১৫ ৱোম লৈগনি। যৌৱবোঙলী বাৰ অহু হাৰনা  
 যুৱা হোঁলহুনা লৈৱগা যৌৱ উইলিমবনা যৌৱবোঙ অহু উৱনা  
 লৈৱহু সেকেত ৰৱনা বাতবি। হুৱণ ৰকণা যৌৱি নিভিট ৰৱা  
 অহুৱ লৈগনি। যৌৱ অদি পেৱেলাইঅ তৌৱিকনা উৱিবা পোৱলক  
 অৱাৰী ৰাৰি অহু অহুৱ কুইৱনা লৈগনি।

কৈৱেলবা যোৱিবা বিৱাকৰনা পাটত অবস্থা কৌকোৱিম  
 গ্ৰেম ৩৫০ হাৰই। গ্ৰেম অৱনী অৱনী অবস্থা ৰকণনা হু

নৈয়ে ভাকই । ছোপ অমনা হুই অমা হাংলি । শ্রেব অগ্নী ভরাসী  
 'পন্ন' বী অমা হাংলি । অমনা হিলাকমনা পাউত অমনা বী  
 চকর হাংলা ওহুবা অীকোটিন হাওই ।

চীন লৈ শোকপ'— হিলাকমনা কহিওহা যবলগা কমা  
 থহবা যুগপ নৈভদে চীন-লৈ কমনা হিলাকমনা উহা মস্তপ : হা  
 কমনা উহগা গারবা কমনা পোংলক অমা লৈভে । হিলাকমনা  
 উহদসী বঠৈ কেলার ভৌবা, যম নোকপা হায় হাওই । বৈবি উহা,  
 অকিং ( নাভোন্না চিংগিনব ) অসি থাইদসী কভগবি । হিলাক-  
 মনামু হুভৌ অহুগা নিভিন্নগসি ধৌদ'ও অধঃ চীনবাম, লৈদা  
 কেলার ভৌই । বিহারসী লহ'য় থহাওনা বৈবি, অর্জাবা নিভিন্ন-  
 ববি হু টিহাম কেলার ভৌবা হাভা লৈ । ভৌবদহু বসিওহা,  
 লমভং মাউদবা অসিবা জেবেরেন পহিওপু কমা হাহল্যে । যমববি  
 চারিব'-বহিবা অীপক অমনা হ'অগবি । অমনা অধোচনী বচা-মলুদি  
 অীহোম ২/০ বি হাওবা ভাই । মন কমা লৈঅবা, খোক্ত-খোক্তবা  
 বুঃলাংঐবা পুজবক্তা লেপচবা ওহা, অীভোপকা, হকচাংসী অধঃ  
 পু'ক্ত'সী লাহায়া কমা শোঅববা বৈঠে নৈবাক্তা হিলাকমনাসী  
 চকপ বেকী, বৈবি, অর্জাসী লাক্ত : অমা লাহই । হুগা, কামি অধঃ  
 কামিলা বেনা ইনভেজব অধঃ বেরোইদস। পারবদি ১৮৯১ নী  
 ইটিনক' বেমেবা লামকমনসী হেমা জাতিসী ওইদা হাওবা ভাববি ।

ই চম্বইদ্বা—পুলি হুগা হুচপ থকনা, হিলাকমনা চারবহ  
 চকচাসী ববাসী বীকোটিন শৌখোঃকনা-হুইদা চকবে । হুবিং ১০

মঙ্গলা চন্দ্ৰোদয়াদিনী যজ্ঞোদয়চণ্ডী ধোক্তবি। অক্ষা নীকো-  
 টিকা যাক্ষক্কা, লোকক্কা ইন্দ্রী নক্ক অহুদি শেবগণেবা কুইনা  
 চঙই। অক্সা চান্না শেবগণেবা যাক্ষক্কা চঙই। ঐ চাক্ষক্কা  
 যুগা অক্ষা। ঐ যুগেদি কুইনা চঙে। লোইশিন্দি-  
 বে'মজ্জিমা, মেবামজ্জিমা কুইনা চঙই। চুত্পনা চাক্ষা নীনা  
 ঐনা চাক্ষা যুগা অক্ষা।

কক্সা থাণ্ডাকনি— চূরপ থকপা লসে শোকই অক্স  
 হ'ট' থীমা শোকহাতি । লথকେল চেল্পা চূরপ থকিংমে, অক্স  
 মতিକ শা:মা চেল্পা অক্স মতিক থকিংমে হায়মা ১৯০৫  
 তনিবপীকী লথকେল অশা:বনী চেল্পাশন 'বেইজ' মা হায় । চূরপ  
 থকপা হোকে হায়থকবি লথশাও চেল্পা শল্পপা শোয়মা থাণ্ডাকনি  
 থকসনি হ:য়শল্প হায় ।

[illegible]

নিজিগবসিদি বরদি বোতিজি তাখনা উরে। চুতপ, ওর্দাখি  
 যাতা হেমগৎলকই। ইউনাইটেড ফেটতা ১৯১৫ বা অংবিবা  
 চুতপ ১৪,০০০,০০০,০০০ শী বৎতা, অবশ্যং ১৯১৬ তা চুতপ  
 ২৫,০০০,০০০,০০০,২৫০ শী বৎতা বাজনা লোবি হাংবতি—  
 ৪০% হেমগৎবি। ১৯১৮ বা চুতপ ৪০,০০০,০০০,০০০,০০০  
 শাবি। সুশীনা চুতপ বৎলকপা অবশ্যং লাম ল'কপসা অবশ্যং  
 হেমগৎবি (সেন্স্, বায়ো)। চুতপ বিলিহন কহা অসিগা অইত  
 বীদাকহনা শোতিগবা যতঃ কহাগা পুতগা এল, উটমিক 'সিটী  
 প্রোফেসার কারমন্না পৌবনা দোলর ২০০ ০০০,০০০ দশী তা'বে।  
 বায়রিবা শেনকন্ অসি এডুকেশন্ পৌবনা চেভা শেনকহনী  
 শরক অহাতি। অশুক হায়া শেনকহ অসি পুতপ বৈ বাহোত্তবদি  
 প্রাইদশী চাউনা বাতপ্রবা লম-খুবনী অহাভবা হেতে ঠ ওইবতি।  
 অহু লিংগবা, চ'তবৎপ্রবা আংরিভাবা অশুক হায়া ত'তপ্রবা  
 অশুক বহল হামপ্রবা শেন অসি হি ২ শী বহুংবা চুতপকী  
 বহুংবা বাতহমবি। শেনশু নজি হসিগা লোহমনা তী কহা  
 শিগ্ৰবতি, মিতি কহা বাতহমবিংগা লোহংবিবা চুতপকী বাতহম-  
 তাকহমব' বহুংবি হাংগা লোবিহু। শা চাবিগহু, শা হক চাবগা  
 হু, চুতপ, মতগা ওর্দা হা'তম', শামা বেতা বিগদি। তৈ, বহা-  
 যলিং, অমৌ-অহেক, বৈ বহি বহুংগা মতগা বহি হোহা বৈ হায়া  
 চাবা ভবগদি। জাম, আভাগী ভল, চোইকাতবা চেগী চাক  
 চাপগদি। হেমজিগবা পুতমক বতে। বাহুগী বহুংগা চাকহা-  
 অহাং চাবনা বকজে। বহুং বহুং চুতপ বহুংগা, হীলিংগী

লাপখোকা লৈবিহু। কোহবা, চাৰা যতন নাইবিহু। চাকিং  
মজুপা খুংমা থক লুবা তহীহু। বকচাং মোংমা মোংমৌ  
খুংতাইবকপা, কগৎলকপহু উহগা, লোক খুংলকবহু লে'কলিতবা  
উহগা, মাভপোহবা লৈবক্ৰবদা থকপদি লাহক্ৰমা ভুতচবা পোক-  
লকদি। চাৰমা ভোত্ৰসে থলবদি, খাইবলী ইকাহমা ভিহবা যী  
মতা-তবা থলপা থবোহমা নাইহেই হাযক্ৰমা মতমা হুংপ থকচাং  
হাযবা তাবহু যহমা লাহমা থানোকপা ওহহলি। তাইবংমৌসি  
ইকাহবা থকবা জীবসি। ইকাহবা থকবা অধুং লিংখংপা কৈ।

চা থকপা যীমৌ খোইলাংমমা খুংতাইতবা অমাৰা— চা হ'জা  
থকপা যী কোক চীক্ৰমতা লৈগলি। লাইবক অবশুং মাজু  
তইমা চীক্ৰলি। মাকোংমা নিং-নিং লাইট, অহুগা ভোহমা ভোং-  
ভোং লাইট। যীংকী মদাভমা অধুবা উবা হাযবদি যীং তললু  
পাই। বৈয়ীসি পাক্কা উই। ইপাই চৌবা, কোক ত'তবা,  
মথতা হেক য়েংখংপা কোক হেতা তাতহুমা কহথৈ তুহা হাহে।  
মুংমিং অমতা যীংবিজমা তুহা কহে। মতমা মতহুমা লৈ—খুংতাই-  
খুংতাইবা মতমা মতই। তুহাতিউমা জাং-জাং উই (visiona)।  
খোত জিকং জিকং হাযই। চা থকচীল-থকচীলগা খুংতাইতবা লিং  
অসি হেমগংলি। হেক থক্ৰগা কহবি। চাৰা-থকপা, লাহসি  
মতিং নাই। পুং অসি (Epigastrium) ইহুং লুহক্ৰমা, ইহুং  
থলপত্ৰমা লৈ। থগেসলী, চীল-লৈ খীলি। কহিক্ৰমা লোং  
অবা হেক চাক্ৰবদা মথহাং অবশুং থমা খুংতাইহ'হে। খৌমাউ  
মে-মা ভোসলি। পুত্ৰী খুংমিং থক-থামা তাংহোহুবা থপুং  
অবশুং থথবাক লেতবসি মালিবি থক অবশুং লৈ।

মহাকী মপুত্ৰিদি অতুপা কিতব অবদা লৈ। কহিওতা  
 পুনো বীৰা অথা মাতোন্ক' খোক্তসজা বাবুতন কিতমা লৈ। লহেন  
 চংপদা বস্কা খেংপত্ৰ', স ইকদমা খেংজিঅবীপত্ৰ কিতমা লহেন  
 চংপদা বত ইয়া চংপি। তুইইওতা চেক ভাৰতুৰ লিপত্ৰ বরি।  
 হুইবা মকদাও' চীকনি বসবদী স্থাবিল কাওবা হুটিএ পুত্ৰমা  
 চংপা হু'ওই। তকিসব চতবদা কিব হাওই। কহিওতা 'কপ-  
 মপাংবা হু'ওইওতা মীপাটব চাকব ভদ্রমবা চাউহুবা লৈবম্'ত্ৰ  
 বরি। চংখোক্তে মচা-মপুৰ কহি খে মপদপে, লিওম্'ত্ৰ', ইপিংদা  
 ভাওমপত্ৰ', মীবা সুবিবমপত্ৰ। বস্কা লৈ। অবস্থা হুইবদী  
 মচাইবক বীজবা মবদী মতি অথা কিতমা লৈ। বেজিওতপা  
 মবেও ভদ্রমবা চীংলকট, অবস্থঃ পতবমকই। অকিওতা খোওবাও  
 হু'ওবা' ল'অঃ চংপে হাওবা ব'ওই। মচাও অবস্থঃ মীংপাও  
 বেচ-বেচ তিঃই।

তাঃ কোলম', তা বকম্'বদী হাওহুবা জঃম ভাবদা লৈবা  
 মচাও খে'টৈ বাহ।

কো'লী, চাপী মীউয়েয়েমীয়া — ইংলত, বাবে'ওতা অবস্থঃ  
 অ.চাপী চাওবোপা লৈবাক্ত তা বকম্'বদী হোইবোক-ওয়ে'ওতা  
 পু'লিপিং অসি মচী বীবা চোকবদমবদী লঃমদা (maccabiahomah)   
 পকই। মোংজাওমাইবা ববিং অবস্থঃ পীপুৰ মাইবক বেজা  
 চীকপা হো'ওই, ইপোন মোংজাও লৈ। তা গ্রাম অথা বেচ  
 ল মপিচিবা মবে অবস্থঃ মাহ বক্টিংবদী হোংলকটোই মাহবদী  
 জা মন ২/৩ ব'ওবা মচুতবা বকোক চীকপা, কিংবা, 'মুংমাইতবা



কৰ্মপৰি। স্বাস্থ্যগত বৰক ভোবা হোৱাৰি চাৰা বীৰা হুংতাইতবা,  
মপুলি চূৰা হাৰাবা, হুংতাইহাবা (disorder) অবাৰি, আৰু  
বৰপৰা চাৰাবা মপুংতাইতবা।

চাৰা কোকীৰা অসি অসি কেকেইম হাওই। হু অসিৰা  
চুত প্ৰসৱ চাইপংৱাৰি। কোকী কপ অবাৰা কেকেইম প্ৰেৰ মৰি  
হাও। কোকী কোলামপু ককিৰা চাৰাবা হাওই। হু কপ অবাবী  
কোকী কপ অবাবা ইউৱিক এচিৰ বেৰা হাওই।

কেকেইম হাৰাবাৰি মৰী পোকহাবা হুনি অহাৰা তেৰিক  
এচিৰ। প্ৰেচিকচুটসকী বৰক। বেঙলোবা নী। কোকী  
অসিৰ চাৰা কওা, অবাৰা চাৰাবা পুৰকই। আঠাৰী মৰাই  
ত.য. চুত প্ৰেচৱ, চাইট্‌স্‌বিজিৎ অবহা এপোমেৰী পুৰকই।

কোকীৰা চহাৰা চোকৰা বওা মৰী অহা শিৰেচুৰা  
চোকৰা কহমবক, হুংতাইহাবক, অবা কাওৱাৰি অহাবীৰি  
অহা চোকৰা হেমনংৱাৰি।

কেকেইম অসি হুংলোবাবা পুৰোৱকই। চাৰাবা মপৰা বৰপা  
চোকৰা মপুং পুৰিৎ অহা মতা কোকীৰা হুংবা হাওৱকই। কেকেইম  
অসি মকৰবা হুনি, চা, কোকীৰা মীং শিৰেঃ শৈৱাৰি অহাৰা কল  
অপচিৰৱাৰি। অহাৰী বৰক মীংবিৰা ভোৱে। তেৰিক এচিৰ  
চাওবাবা চাইজেনটিক চুটস হাওৱাৰি। মৰাব অসিৰী হুংকিৎ  
কাৰা, চোতৰাৰা চাৰাবা, চাংবা মতৰ চাইহাব, চুৰা চাৰাবা  
অসি চা বৰমবাবী পুৰকই। তেৰীৰা পুৰ অসি মতৰ  
অণেইবক হাৰা মৰি চোৱাৰি। বিৰাক ওইবা তেৰীৰা অসি



অহুয়া হস্তবলি হাও। গিনি পীপ মচাপী তিহুবদদি আইবন  
ইয়াও হাওবে। কবুয়া হিটে, হালকপমা গিনি পিকটি (উচি  
অভোবা) পোকপা মুমিতা মচাপা কোবি-বমা অবস্থায় নজিক  
চাট্টৈ। যবেহদি অতোয়া জীবগা মামবমা মপুং কারবা  
মজমবা হিংববা হানমবা পোক্তকই।

মজোবদী হাকবমা করিগীবদক আইবন, হাওয়া হাওবদগে মুগা  
হেংবমা, মজোব হাওয়া পীপকপমা ই বাংবদু বাংলকই, ই হাওয়া  
লায়মা কচা কবা ভবই— ই হেংগংহরি, মজোব হাওয়া পীপকপমা  
হকচাং কপংবদমা চতবা পোং পুত্বদক কই। অতোয়া হাওবদুয়া  
আইবন, হাওয়া হাওবে বায়বদদি। মজোব সেত ৫/৬ মোংবদা  
পীপকপমা পাউণ্ড ২০ বা আইবন, ১০৮ মিলিগ্রাম হাওই।  
মোংবদা মী অবদা মিঃ ১০ বা মচোই। কেলসিহদ, মোটিন, ডিটা-  
মিহিচিংবা মাসংদী পোংচত অটৈ কচা অহু হাওবমা মজোয়া  
মোহ-পেলহংবদি। আইবন, অদি অতোয়া চিত্তাকমিদি ইবা  
লৌপিনবা মপুতকামা ভববে। অহুয়া মিলিগ্রাম ১৫ মোংবদা  
পীপবা লাকটৈ। মজোবদদি মাক্ত হাওয়া চতবে ১০ বা ভকই।  
মোংবদা মজোব পাউণ্ড অমা দকপদদি আইবন, ভকৈ। শুয়দী  
চতসদবা চাংদী মচাপী অবতা মকাই। অহুয়া মচাপা বক্রিবিবা  
মজোব অসিহদীদি আইবন, চাংদু, কেলসিহদী চাং হাংপক্তা  
হাংদি। ই কংবা মীদদি মজোবদী মবতা প্রাইবদী কচমা  
আইবন, হাওবা হেতু মমুং পীপসবদদি। মচাপদী হাওবকপা  
মিতাবদা পীপকপা আইবন, লোইবদদি মজোবদা অহু মপীপকুমা,  
অচাংদী আইবন, লোবা ভাবদি।

মোংমা লজোৰ কাট অৰা, চহি ১ দশী ৫ শুবা কাওবা দীৰৈ।  
 মসিলা ফংগদবা আইবৰ্ম্ পী ৫ তা মফংই। ময়ব অসিমা চহি ৩ দশী  
 ৫ কাওবদ পৈবা অচাং অসিদি অহল অমবা ফংগদবা মঙাশী  
 অবা অহুনা ওকে। ময়বদি কমা চংপা, চেমবা, মক্সা খিংলকপা  
 মন্তমনি। আইবৰ্ম্ হেমবা পীবা ভাৱকপনি। মেক্সা থাইদশী  
 কবা আইবৰ্ম্ অবশ্যং চাং ম'মবা মেক্সা হাপচিমবিকম ধোকই।  
 মেক্সাদা মাওবা আইবৰ্ম্ অসি লজোৰদা মাওবা আইবৰ্ম্  
 শক্ক কুহুভক্কি। অহুগা লজোৰ ক'ট' অৰদা মাওবা আইবৰ্ম্  
 অহুগী শক্ক অমা মখাই মেক্সা অমগী মমুতা। (অঙোবদি মক্সাও  
 মাওদে) মাওই। অহুনা অইবা কমাগী মোটতা থা ৩ হেক  
 শুবা মেক্সা মমুং থর থর হাপচিমুনা থা ২ শুবা কাওবদা  
 মেক্সা অমগী মমুং নীক্ক। অহুদগী চহি ২ শুবা কাওবা মেক্সা  
 অমবদ মোংমদ পীজবা মাই। মতুংগী অহাংপদি মনামসিং  
 নট অবশ্যং হৈ, মটৈ-মমোংদগী ফংগদি। অহুগা জৈ কংলবদি অহল  
 ওইববশ্ মেক্সা মমুং পীজবিমু। মেক্সা মমুং অসিদমা মপোনা  
 কোলগা মেনাউ অবা, ময়ী-মতাং ককনা লাগংলগা জৈ  
 পোংচচ পুত্ৰদক মাওবা হিংমবগী জৈচেলগা মোয়দমা ওলকই,  
 অচকপা মমুংদি।

অমুতা কোক হেক চীকপা— অমুতা কোক চীকপগী মক্সা  
 ওইবা হোকমদি খোঙহান্না মাদবা অবশ্যং খোইবীবা চাৰিমা  
 পোং লেঙদমা পৈবদগীদি। খোঙহান্না মাজগা কোক চীকই মাদব-  
 সিদি মী খুদিংমক্সা থক্কধ ধোকই। ময়বদি - অসিওবা মতুংগী

লায়ন অসি লৈতবা য়ো ইয়'ও য়াওনে। চ', কোকী, হুফ, ভর্জা, ভুগন্নবা হিলাক, জ্বানকুইলাইজার, সিনেটভ, হেরোইন, মেলেকনটিংবা পুন্নবক অসি হু ভাক্তনি—মরীনিং অসি অয়ৌ-বিস লোকহমি। হকচ'ংনা চোকথবা পোকহনবা হুনিং অসিনা চোকণা ভবনবা মথলগী চোকথবা অবা পী। মথোবাগী ওইনবা অমহুং অবাবা পোকহনবা মকম মর'ং বঙনবা মথলগী জর্ম জাং জাং (wild bacteria) খোইরেন্দা, চাষা লানবা অমহুং মত-মতবা চাশিন-থকচিনবদগী পোকহনুনা লৈখিবা অসিন খাইনগী লাখিবা মত'গী হুনি। খে ইরান্দ, লৈবা য়াবা জর্ম অসি ১৬-শুই মথোরগী মরজ্ঞা বরদি মথোরনা খামোরকপা হু অসি লিনগী হুগা ম'মমা লাখিবনি চাশিবা চিঞ্জ'কনিং অহুনা কোলোন য়ৌরকপনা লিভারদগী লাকণা রস অভোজা ভুন্নবগী ইন্ড্রিনগী লাকণা রসকা ভিন্নবগা লৈবা মতগমা খীরিন (colony) না পুং বরা লৈখিবা ভান্নবদি, মাংখোকখোজাদি, পুন্নবক পুন্নবকই বেকত'রোয়া কোটি কোটি অহুনা খাইনগী লাখিবা মত'গী হুনা ওহে কই অহুপ মথোর অহুনা চায়। মোংমদ। মাংখোকপসি অহু'স্ত লোয়রোইনবনি। চিঞ্জাক্তগী হেরা খে.ওহায়া য়াহনবা অঠৈ লৈতে। করিগুয়া বরা হেক চাবনা মথং মথং চংবিনবা মৌকথরকপ স (peristaltic) খীরিন্দা থবক পাঙখোকুবা পীবদি। চাষা অনিগী মরজ্ঞা মৌকথরকপনগী হেক চাশিনবদা নিকথবা অসিনা মকক ও হেরা থবক খুজিনবা পী। হায়রিবা মতম অসিনা কনাঙুয়া হৌজিহা মৌতই অমতনা খে'ও হামদোকুগী থ'ক্তা খৌওইবোহে।

জুবা-নানবা লৈবাক মচা ভাবগা খোঙ হাংমোকপগা খরা চামমজুনা  
 অহুম খোঙ হাংমচবা খাঙবা অমলুং হাংগে হাংমবা মচামনা হাংমবা  
 হৈবৎজুনা খমখিমনা, খোঙ হাংমবগা লৈবাক মচা ভাবগা  
 লোয়ননা লৈখি। মী অমনা পীত্ৰিউদনী মচম মাইনা খোঙবাংমী  
 মচমতা খাঙমুনা লৈবা হৈমহাং অমলুং হাংম কচম কচমই। মাইলানী  
 ওইবা খোঙচং খুসাইখৌয়ে। হৌজিক্তি কে'লোন অহু পাইখ মাপা  
 চপ মামনা খখৌয়ে। অহুদনীদি অমাংবা ওইনা হেং লাকইবমইখৌয়ে  
 লৈফম ওইখিবা 'সেকম' অহুনা অমাংবা পৈমুনা লৈমবনা ইলো-  
 সিবেল ভালব হাংমবদি অমাংবা তাংমকপদি হাব অমুক মংপংমদি  
 হাংমবা ভালব অহু খবক ভৌবা ওময়ে। অমাংবা অমলুং অমাংবা  
 মই অমলুং মসিস মখতা মাইপংয়ে। 'সেকম' আসি খাউ লানা  
 পোংখোক্তে; হেংকী মমোল মমাণা মংমাইভবা লৈবা পুন্মক  
 'সেকম' মসী খোরকপনি। খৌজিক্তি মাংবা মাজে। হিলাক  
 মজগা এমেমা ওচবা তাংয়ে। 'সেকম' চাইখোংকলে এপেমকিস  
 মোক্তে। মাংখোংখিমবা খৌমিনী মরক অহুনা মনা খপ্চবা  
 অমলুং মাইমবমু তাংমোকপা ওময়ে। মেচরী মচ-খৌদি  
 (sewage) হোমোক্তবা মলা কেল ওইয়ে। আসিওবা মালক  
 আসি, খোঙহাংমবা ৩/০ লক হাংমবমু মলা মাইমবমিনা কচ-  
 খৌদি পুন্মক পমুনা লৈবা তাংমবদি। খোঙবাংমনা অমুকনা মেনা  
 হাংমোকচবা ওমোই—হাংমী লৈমৌরগা অমৌ-অমৌংবা খম খম  
 লাকমবদি। অমাংবহু হেনা লৈমজগা মাইমীমাক্তম মখমার বিংমবা  
 মেচরনা পীমকমবদি। ওমোই মখতা হাংমবনা ইলোসিবেল ভালব

[illegible]

১. লায়সেন্স - জাম শীতিয়া, পাঠাফিল ডাইল, ওলিভ, ওইল অম।  
 জাঃ পুস্তক, বনা-বাগিঃ ১৫ শীতিয়াগবনি। কুম্বদাইয়া এনেম।  
 কোবোভবনিঃ জহপ। ঠিকাক অমি ককম। চাপবনি। ইনিং অম,  
 ৮০/২০ কাঃ পাঠে ২ শীতিয়াগবনি। তপা ইনিং হাতিয়া  
 নিমিটে ৫/১০ খবাই। অমি থোকা শিবনা কৈ অমবনা পাঠে  
 খবাই। দিঃ ১০১/১০৮ কাঃ পাঃ শীতিয়া। অমিভবনি ৮০/১০ কাঃ  
 পাঠে অম। শীতিয়া : লুপু কুম্বদাইয়া ইনিং অমবনা অম। অম  
 লী বা ইনিং কাতিয়াগবনি কোবোভবনিঃ এংবাঃ কাতিয়াগবনিঃ বনিভবনিঃ  
 অমবনিঃ অমবনিঃ থোকা হাতিয়াগবনিঃ অমবনিঃ ওইল : কুম্বদাইয়া  
 অমবনিঃ অমবনিঃ কোবোভবনিঃ কুম্বদাইয়া, অমবনিঃ চাপ কাতিয়াগবনিঃ  
 অমবনিঃ অমবনিঃ পুস্তকঃ হাতিয়াগবনিঃ কুম্বদাইয়া।

ঐ অকংবা হাপকংবা চিহ্নাক :—ঐ অশেংবা শেংগে  
হায়বনি ঐ অবনুং ঐ হাওবা পোং চাকম খোকই হায়বা থববনি  
অরামবনি নুপ্রনী অশেংবা চিহ্নাক চাপদবনি । ঐনী চাং হায়  
হায়বনি প্রোটিন হায় হাওবা চিহ্নাক চাপদবনি । খাইদনী কব।  
ওইনা বনগংপা ভারবনি, মটনি । বানাম, লৈবাক হরাই,  
কেনিনটমটিংবা মকু লায়বা খোকপা হাব। মট জাং পুয়মক চাবা  
হাই। শমবা পাউণ্ড ১ ইয়া হাওবা হকচাং আগংবা পোংমক  
অহু মট পাউণ্ড অবদা হাওই। মঙ্গল হরাই মকুচাবা, উরীনী  
জাং অবনুং হরাই থতপাক অসি ঐ শেয়বা পোং হায় হাওবা  
চিহ্নাক্রি । মখোয় অসিনী অরুহা অহনী মরি খোকপনী অহনি ঐ  
শেয়গংপা পোংমক্রি । শমবা পাউণ্ড মরিগা হরাইলিং অসি  
পাউণ্ড অবগা চিহ্নাকী মন্তণ হাওবদা মারৈ ।

সেহ মপুং অবনুং গেহনী হায় আতা, চোইক ভবা চাক  
অসি ঐ শেয়গংপা (হাপকংপা) চিহ্নাক্রি হুংলিং হৌহনবা, হুংলিং  
থতা হাইগংকংবা অহুগা ভুহদা বেরা ভৌহনবা নুভৌ ভৌবলোই  
দবনি । ভুহহুগা চিহ্নাক অসি পুনশীম শীলহনুবা অশিনবা  
খোকহনবা অহুগা ঐনী মদফালি ওইয়া শৈলবহু হাওহুগি । ঐনী  
মরাই ভাহুগি পুজা কাবা অশিনবা অহু হায়বনি । হৈদনী  
লাকপা আশনবা অহুনি মন্তে । হায়জিবা চিহ্নাকনিং অসি  
হেজিমনি চাবিগহু। খাইদনী কারবা মখদনী চিহ্নাক্রি । বৈ  
অসিনা কিদনী থবক কহদা ভৌবদা বৌগংপা পাবি । ঐদনী  
কহুখৌদি শেখোকপদা মন্তে ওই । অহুগা পুক অবনুং খোইরীম



অসি, মহিক বনাই লোইনবা মাভহলুনা, শে দোকনী অহুনা  
 হুঃলিৎ হোবা, হুঃলিৎ বক্তা হাইগংপা পথ-পুহবদা হু শেবহলো ।  
 বনা-বনাং, অতেক অনৌ চাবলু বক্তওইনা লোবংকনবনি । যববদি  
 ভীটামিন হাওবা ববয়া হকচাংবা থবক কজনা ভৌই । সলাদ,  
 সেলহী, থবী বংহেনলোনবা হজ্জাব কোবী অ'সি ঙৈ হায়া লেং-  
 হনবা চিহ্নাক্তি । ঙৈ কংলবদি আইবন্ হায়া চঙই -হরাই-চেঙনী  
 বলাদা থংএবা কুহোব (জান), হেৰুত বমুং, বনা পুহবক চাবিহু । ঙৈ  
 হাওবা লাদা আইবন্ হায়া হাওই হাৰবসি অৱানবনি । বনা  
 হাৰবা জাং অসিদা বলাদনী শকক অহব হেনা হাওই ! অহুনা  
 হৈহোংখাক্তা বলাদা অকুহা চাং অহদা আইবন্ চপ হালনা  
 হাওই অযুক্তা কিলমিস, লকোই, কহলা, লজোব গ্লাস অদা থকপা  
 থাইদনী হেনা ঙৈ অংবদা কামগদি ।

আইবন্ চাং - নোংবদা মাভতিবা আইবন্ অসি যেনবংবদা  
 নোংবদা ঐন্ অদনী বক্তগী অবা চঙই । হকচাংবা নৈবা আই-  
 বন্ অসি ঙৈনা ভাঙ নৈ । অহু হোং ( ভিন্ ) অহাবক  
 শেবদা আইবন্ হাওই হাৰবা উবা কংই । ঙৈনা নৈবা আইবন্  
 অসিদা হেহোংগোবীদনী শককব নৌগগা থবোবদনী ভাঞ্জিহেন  
 পুহদা হেংংপা ভানা পুৰি অহুনা বেড সেল পুহবক্তা একব অবা  
 পাকপা লবপা হাৰনা পাক্তা শলোকদি । বলাকবা দী অহনী বলাদা  
 আইবন্ গ্লাস অহব হাৰবদি আউল অহনী ভহাগী অবা নৈ । কবি-  
 ক্তবা নোংবক অবা শিন্ধা হাৰে । বতোলাদা বনা হাৰবদি ক্ৰো-  
 য়োকাইন বহাংকাৰনা হাওবা চিহ্নাক্তা আইবন্ হাওই । নোংবদা



କା ଇସ୍ତମ୍ମି ନିର୍ଦ୍ଦେଶା ଲେଖୁ ଯାନ୍ତି । ସମାନ ବୋକମାନା ଦେଖା ଯାଉଥିବି—  
କିଛିମିଛୁ ଲୋକହସି । ଆମିଃ ଆମିନା ଆଉଟିଲ ଅବହା ଶ୍ରେୟ କହା  
ହାତବେଶ (କ) ନିଜସ୍ବି । ଅହମ୍ମା ମୋଂହମ୍ମା ଚକବା ଆଇସ୍ତମ୍ମି ଟାଙ୍କା  
ଆଉଟିଲ କହା ଚକଗବେଶେ ନିଜସ୍ବି (ଖ) ।

	(କ)	(ଖ)
କହମ୍ମା ତାହସ୍ବିବା ଅଜୋର	୦୦୧୧	୨୦୦୦
ଅଜୋର ସମାନ ଲୋବୋକମ୍ମା	୦୦୧୧	୨୦୦୦
ଅଜୋର ( କରଦେଲମ )	୦୦୭୭	୭୦୦
ହାବୋର ଲୋବୋକମ୍ମା ଅଜୋର	୦୦୧୧	୨୦୦୦
ଟିକ	୦୦୧୧	୮୦୦
ଅଜୋର ସମାନ	୦୦୧୦	୨୦୧୦
ହାବୋର	୦୦୦୭	୧୧୭୦
ହାବୋର ବୋର	୦୦୨୮	
ଏକତ୍ର ଅବା ( ୧୮୭ ଆଃ )	୦୦୪୪	୭
ସହୁ	୦୦୧୧	୭୦୦
ଅଜୋର ( ଅବନି )	୦୦୦୧	୮୨୭
ହାତମି ନା	୦୦୦୦	୦୦
ଅଜମି ( ଅମମ )	୦୦୧୦	୧୦
ଅଜମି ( ସବାତ )	୦୦୭୧	୨୮
ସେବାତ	୦୦୧୦	୧୦
ତା	୦୦୨୭	୮୦୦
ତା	୦୦୦୧	୧୦

ଜେନା ପୁସ୍ତକ ଡାକିବା ଆଦା ଆଇରନ୍, ସାନ୍ନା ସାଢ଼ି ହାସବା  
 ଚୁସି । ଡବ୍, ଡାକ୍ତା, ଡକାବୀ, ପୋସୋସନ୍ନା ଡା ଆସିବା ଅନ୍ନା ଡାଦା  
 ଆଇରନ୍, ସାନ୍ନା ସାଢ଼ି ହାସବନ୍ ଚୁସି । ଅସୋସନା ଧନବା ଧନବା  
 ସନ୍ନାଡ଼ି, ଅଜି ସଚାନା ଥା ଓ ଡା ସନ୍ନାଡ଼ି ଅନ୍ନା ଅନ୍ନା ଆସି ସେନା  
 ସନ୍ନାଡ଼ି ଧୋସନା, ଅଜି ସଚାନା ଡାବନି । ସନ୍, ଇସୋଟ, ଅନ୍ନା ଅନ୍ନା କନ୍ନା  
 କନ୍ନା, ସୋସବା ଜୀବନି ଆସିନି ଆଇରନ୍, ଜୀବନି ଜୀବନି ଡା ଡାବନା  
 ଅନ୍ନାବନି ଲୋକନା ସୋସବା ନଡ଼େ ; ଅନ୍ନା ସନ୍ନା-ସନ୍ନା ଆସି-  
 ନିଆନି:ନି କନ୍ନା ।

ଆଇରନ୍ ଲୁବି ହାକ୍ସ ଆସି ଡା:ସେନା ଡା:ସେନା ଲୁବି  
 ଡା:ସେନା ଆସି ଡା:ସେନା ଡା:ସେନା ଆଇରନ୍, ଆସି ପୋ-  
 ନନ୍ନା ଡାବନି ସେନ୍ନା ସନ୍ନା:ସନ୍ନା ଡାବନି । ଡାବନି ସନ୍ନା ଡାବନି  
 ଡାବନା ହକ୍ସନା ଲେନ୍ନାବନା ହାସବା ସେନା ସେନା ଡାବନି । ଅନ୍ନା  
 ଅଜି ଡାବା ଜୀବନି:ନା କନ୍ନା ପୋ ଅତୋଜା ଆସା ଡାବନା ସନ୍ନା-  
 ସନ୍ନା:ନିଆ ଆଇରନ୍, କନ୍ନା । ଆଇରନ୍, ସାନ୍ନା କନ୍ନା ପୋ ଅତ  
 ଆସି ସନ୍ନା-ସନ୍ନା:ନି, ଲୋକନା ଡାବନି । ସେନା-ସେନା ସନ୍ନା ସନ୍ନା  
 (କୃଷ୍ଣ) ଆଇରନ୍, ସାନ୍ନା. ଡା:ସେନା ସେନା ଆଇରନ୍, ସାନ୍ନା  
 ସାନ୍ନା. ମେନ୍ନା ସନ୍ନା ଅନ୍ନା କୃଷ୍ଣନା ସେନା ସନ୍ନା ଡା:ସେନା  
 ସାନ୍ନା ସାନ୍ନା । ମେନ୍ନା ସନ୍ନା ଅନ୍ନା ସନ୍ନା ଡାବନା କନ୍ନା ଡାବନି  
 ହାସବା ହାକ୍ସ ଲାବନି । ଡା:ସେନା ଡା:ସେନା, ଅତା ଡା:ସେନା ମେନ୍ନା  
 ସନ୍ନା ଅତା ଡା:ସେନା ଡାବନି ଡାବନି ସାନ୍ନା ସାନ୍ନା ସାନ୍ନା  
 ସାନ୍ନା, ସେନ୍ନା ଡାବା ସାନ୍ନା ସେନା । ଆଇରନ୍, ଡା:ସେନା  
 ସାନ୍ନା, ସେନ୍ନା ଡାବା ସାନ୍ନା ସେନା । ସାନ୍ନା ଡାବନି ଡାବନି  
 ସାନ୍ନା ସାନ୍ନା ଡାବନି । ସାନ୍ନା-ସାନ୍ନା:ନି ସାନ୍ନା ଡାବନି କନ୍ନା ।

কোলোৱী ২৫০০ নী বহুংনা আইয়ন্, যাওবা বিনিগ্ৰা'ব  
ওইনা ভাকপা —

পোঁৱ

স্পাইৰিড (পালংআগ)	৩৮৩	বাংডুপ	২১
এপ্পায়েগস	১১৩	ভকলা	১২
মেম্বেলীয়ন যমা	১১০	মৰোঁন বহি	১৮
ললান (lettuce)	৩২	আতা	১৭
		কিসমিস	১৫
চেং গেছ যপ্ৰাৰ	৮৮	বান্ধাৰ	১৫
কোৰী	৮৭	লকোই	১৫
মেলেৱী	৬৮	মৰা'ব	১৪
হুটাই বাঙপাক	৬২	চোইলব' চেং	১৩
শ্রীং যেল	৬২	এপল	১০
য়েকৰ বহুং	৫৮	শলো'ব	৯
য়েকৰ	৫১	কমলা	৯
বৈজায়পেং	৫১	অকু'ব	৮
হুটাইকুচাবী	৫০	চিজ	৭
বা'বেলশীলবা	৪৪	চুজাক	৭
যল'লা	৪৩	ময়বা	৬
হুটাইখৰাক	৪১	চেংভৌ	৬
আলু	৩৯	ম'ৰো'ন	৬
পাজৰ	৩৩	ভকথা'ঠি	০
আলগ'ব	৩১	তিব্বি	০
যো'ব	২৯		
বৈবোং	২৪		

## কেলসিয়ম ২৫০০ হাওবা কেলসিয়ম সেটিগ্রাফ

সেলেরী	১০৫২	হৈবোং	১২৮	মজা	৪০
মাপোম মহি	৭৫৫	বেতীহিলা	১১৮	পাকাম	৩০
খাঁমেমশীমবা	৭২৫	হেজম	১১২	এপল	৩০
পালংখাপ	৭০২	চোঙম	১০১	আতা	২২
হালাই মলাহ	৫৬০	মবাব	১০০	লকোই	২২
হালা	৫৩০	বাদাম	৯২	বপশা	১৬
খোজোম	৪৩৫	হেজম মজুং	৯০	ময়মা	১৫
হেমেমশীম মমা	৪০০	হাইই খাঙপাক	৭৮	চুজাক	১২
খালপম	৪০২	হাইইখরাক	৬৫	চোইমবা	৮
				চেং	
কোবো	৩৫৮	ইং হালমট	৬৫	ডকশা	৭
গাজম	৩১০	খাংতুপ (date)	৪৮	মাপোম	৪
এম্পোহেগম	৩০০	কিসমিস	৪৮	চোঙে	২
খীংহিলা (খিংয়েম)	২৭০	মবাব	৪৭	খেমখোঙপা	০
				মহাঙ	
হৈজামপেং	২৬০	এপ	৪৫	চিমি	০
কমলা	২২০	বোব	৪২		
আম	১৩৫	আলু	৪০		

কেলসিয়ম খাঁসি হকচাং শাবমা মজুঙইমা হাওবা খুঁমশী  
মবল অহমি। শকু পুহুংক কেলসিয়মা শাবমি। এসিমকী লাহমা  
তাং চিকপা, গাউতা আলকালি হাংপমা এসিম হাঙহমবা শকুশী  
কেলসিয়ম লোহমা শিঙিমখোঙপদশী লাকপা লাহমামি।

কেলোৱী ২৫০০ লা ৱাওবা কোসকোৱস সেটি গ্ৰাণ

জাম	১৩৬৫	য়েকুৰ মসুং	২২০	কিসাৰস	২৫
স্পাইনিজ (পালং)	৭১৩	শালসম্	২২০	মঙ্গু	২২
মাৰোম ঘৰি	৬৮০	বাৰেদলীৰবা	২৮০	নৰাৰ	২০
চেঙেঙম	৬৩৭	সাজৰ	২৫০	প্ৰাৰ	৮৭
সলাৰ	৫৬০	যোৰ	২৪৮	অঙ্গুৰ	৮০
লজোৰ	৫৫৫	কোৰি	২৩০	লকোই	৭৮
সেলোৱী	৫০২	বৈৰোংখাক	১৮০	চেঙেঙী	৬৭
এপ্পাৰেগস	৪৪০	বাৰাৰ	১৮০	ময়মা	৬৫
চিঅ	৩২০	আলু	১৭০	এপল	৫০
মেডী বীজ	৩৬৩	আতা	১৬৫	বাংতুপ	৪০
হুৱাই বাঃপাক	৩১৫	চোইদবা চেঙ	১৫০	হালএট	৩৮
ক্ৰাঃ বীজ	৩১৫	ওকণা	১৩২	মাৰোম	৫
বণা	৩১২	চুজাক	১৩২	মহাও	০

শেৰেদোকপা

হুৱাই বৰাক	৩১২	পিকানস	১১০	চিনি অতোবা	০
য়েকুৰ	৩০৫	কমলা	১০০		
বেলেলিহন মমা	২৩২	বৈৰোং	২৫		

আইভিদিন— আইভিদিন হাৰবসি বৰাৱসা হৰি লৈনবা মঙ্গ-  
তইবা পোংচহু, অঙ্গুৰা বীৰদি বোইনা বঙদবা পোংলাক্ৰি। যী  
অবনী হকটাংবা লৈবা আইবন্ অসি গ্ৰাম অহৰি হাৰবদি আইক  
অবনী ভৱাণী অবনি। অঙ্গুৰা আইভিদিনা মমা কবা যী অবনা

বিজিগ্ৰাণ কুমৰভানি। বিজিগ্ৰাণ অৰা হায়বদি গ্ৰাণ অৰণী  
 -কক নিশিং অৰণী অৰনি। আইওদিন গ্ৰাণ অৰণী নিফুখোকপনী  
 অৰা লৈ। আইবন্ লৈবনী চাৰা থোকপনী অৰা লৈ। আইবন্  
 লৈবনী চাৰা থোকপনী কুমনী বেসীওলা লৈ। হাকম অসি লৈব-  
 ব্ৰেটোৱীনী হানি, খঙবা লুই। শয়া হায়বদা গেছ বক অৰণী  
 ভংখাইমুক হকচাংলা লৈ। (মুলা বক অৰণী চাংলা) চাং অসি  
 বকচাংলা হেছোকবিধনা য়াওবরা ব ওমবরা খঙবা লুবাৰি। অহু  
 খাইৰোইদ্ হায়বা গ্ৰেন্দ অহুদগীনা থোকপানিমা চাং অসি লেগা  
 উৰই। খাইৰোইদ্ অসি আউল অমসুক্ত লুৰই। বাঙোলনী হাৰ-  
 বোন থোকই। থোমাউ ময়ানা ভোঙথেকইবা অহুনি। বাঙোলনী  
 থোকইবা পোংলক অসি “খাইৰোজীৱ” কোই। অসিমা আইওদিন  
 ৬৫% য়াওই। খাইৰোজীৱ হায়বা অসিমা ঐথোয়নী পুলিগী  
 ময়ানগী উইবা খোঙচং অসি পূবনা ভেংবাংই (influenzaes)।  
 ঐথোয়নী মেভাবলিভম অমসুং বৈশা চাংসীদক ওগিনাইজ  
 ভোবা অমসুং বৈশা গীবা অসি ০০গী। খাইৰোজীৱ হাংলগা  
 যী অসি পুকীং অমসুং হকচাংলা বীক নেবই, জাম য়াওনে।  
 লৈশাবী কাককপা অহুগা অঙাং বীব্ৰে'নবা মতবদা খাইৰোইবকী  
 বস অসি বেগা চঙবদা থোপোংহা লাকই।

ভৌথোনবসি—লুইচ আচ, হিহালয়, গ্ৰেট লেক, বোমটোনা,  
 কাসিভোন ওয়েগোজিচংবা মকবদা ভৌথোজি। ময়বদি বকবলিং  
 অসিমা লৈবা চাংলা লুজাইলা লৈবদা আইওদিন মোংগী ঐলিংনা  
 চামবোৰবিধনা অমা-বলিংনা অমসুং ঐলিংনা য়াওবকবদনী ভৌ  
 থোনবদি হায়না সাইলনা ভাকই।



সমুদ্রী স্ৰেণিংগা নক্সা বহুতলা লৈবা জীবনী অশিবা বন্দা  
লৈ। চাঃ অমৃতং উন্ন কুশলিনবা বকবদা আইওনিব বাথলে  
সমুদ্রগা লম্ববা অমৃতং অমেন্দ্ৰা লম্বদা আইওনিব বাথা লৈ।

চিজাক তুয়া - সেলদনা চিজাকী বহুতলা কামবদা লৌশিলগা  
কাম বা পোৎলক লৌশিলে অহুগা হুদি কব্বী চতবলি। চাৰিবা  
পে'ৎলক তুয়াববদি চীন্দা লোই, নক্সা চাকখাউগা লোই হাববা  
থক য'নে। চীন্দা শায়হুনা সেলিভাগা ভিন্নবা অমৃতং বহুতলা পুজা  
ভেপা অসিদি তুয়া বজলাচরণ, হাববদি অহৌবদনি। তুয়া ইন্দি  
অপেংবক হাববদি থোইবীনি। চাকখাউ হাববদি চিজাক  
থকবা বকবদি হুয়া লৌবন্ত লান্দে। শুপ্রনী শাদনি পুক অসিদা  
মহী লোইবদা ওলি। অহুনা চাকসি চাকখাউগা তুয়া; থোইবীনি  
শাংনা লৈবদি চাকখাউগা তুয়া অহু শাংনা চতুনা বৈদা  
লৌশিলবদি থাববদী। বহু নভে; তুয়া থক অসিদি  
থোইবীন্দা লোইবদা ভৌবদি থকবদে। বহুদি চাকখাউ  
লৌখোকবদা বহুতলা নী অহু বাথ কুইনা বিহুনা লৈ। অহু-  
বকপু পুক বাওবদি কদা থীনা বাথ। বাথ কামবদা  
ইন্দি। চাৰিবা চিজাক লৌশিলবা, থা, থোইবীন্দা য়েহোক-  
বকপী থক নীংখিভনা পুবা। বহুদি থোইবীনি অসি  
চিজাক বাথ। পীল্লকপদা থক নীংখিভনা ভৌবা ওববদে। চাঃ  
অহুনা চাঃ মাইনা খাজিবদি। সেলিভা অসি আলকানিদি  
চাক অসিগা শায়হুনা সেলিভাগা ভিন্নগা পুজা এতিব বাথ  
থকবদি। (অহুনা পুক চাৎপদা চাক শায়হুন্দে, অপেংগা পীল্ল)



[illegible][illegible]

ଓଷାରେ । କହବା ଅବସ୍ଥା ହୁ ଓଷା ପୋଷକ ଓଷା ସାଥୀ ବୀରିନ୍ଦ୍ରୀ  
 ଧୋରକମ୍ପାଃ ଅନ୍ତ ଯୋନିରାନ୍ତେ, କହା ଓଷା ବିଂଶି । ଅହୁ ଅତୋଷା  
 ସମାନ୍ତ ନୀଳକମ୍ପା ହୁ ଅବସ୍ଥା ବୋହିରୀନ୍ଦ୍ରୀ ନୈବା ହେଉବା ସାହିକ  
 ସତ୍ୟାନ୍ତା ପୋଷକା ହୁ ଅହୁ ବିଂଶା ଓଷାରେ । ଅହୁ ନୈ ଓଷାଂନା  
 ତାହିରୀ ନୈବା ସମ୍ରାନ୍ତ ଅପାବା ଓଷା ଅହୁ ନୀଳକମ୍ପା ଅହୁ ନୈ  
 ଅନ୍ତ ଓଷା, ସାହିକ ସତ୍ୟାନ୍ତା ଅସି କହା ଓଷାନ୍ତାନ୍ତା ହୋଇ ନୈ ସାହିକମ୍ପା  
 ତାହି । ଅହୁ ନୀଳକମ୍ପା କୋଳେନ୍ଦ୍ରୀ, ନୈତୋନ୍ଦ୍ରୀ, ତାହିକୋଇନ୍ଦ୍ରୀ  
 ଓଷା, ବୀ, ନୀ ଅହୁ ନୈ ସାହିକମ୍ପା ବୋହିରୀନ୍ଦ୍ରୀ ସାହିକ ନୈ ବିଂଶା ନୀଳକମ୍ପା  
 ହେଉବା ହେଉ ।

ଓଷାରେ ଏସିକ ସାହିକା ପୋଷକା ସାହିକ ଅବସ୍ଥା ଓଷା ଓଷା  
 ସାହିକମ୍ପା ଓଷା ହୋଇବା ଅବସ୍ଥା ନୀ ।

ପୋଷକ

ପାଉଁଶବା ସାହିକା ଓଷା ଓଷା  
 ଏସିକା ଓଷା ।

ଓଷା	୮'୧୫
ସାହିକା	୭'୧୫
ଓଷା	୮'୪୮
ଓଷା ଓଷା	୧୦'୫୦
ସାହିକା	୧୧'୪୫
ଓଷା	୧୨'୨୭
ଓଷା (oat meal)	୭'୪୭
ଓଷା	୧୨'୫୦

ମୋଟଙ୍କ

ମାଟିତରା ଗାଈବା ଇତିରିକ  
ଏସିବକୀ ଫେର ।

ବିଜା	୮୭ ୧୨
ଆଳୁ	୨୧୫
ଏମ୍ପାରେମସ	୨୧୦
ଟା	୭ ୨୧
କୋଫୀ	୫୧୫
ଲଜ୍ଜାସ	୦୦୦
ହେଳସ	୦୦୦
କୋଫୀ, ମାଳାସ	୦୦୦
କୋଫୀ ସମତେୟାନବୀ	୦୦୦
ଟାକ	୮୦୦୦
ମେହୁଣୀ ଡାଲ	୦୦୦

ସନା-ସାମିନୀ ସମୁଦ୍ରୀ ସଜ୍ଜମଣ ବହା-ଈ-ଈରୀ ସଜ୍ଜାବୀନୀ ଆଂତମା  
ସମୟ ୭୫୩ ଇତିରିକ ଏସିବ ଗାଈବା । ସମସ୍ୟା ସଜ୍ଜମଣୀ ଅଳ୍ପକ  
୨୦ ଉଦ୍‌ବିନୀ ଅଳ୍ପକ ୧୦ ହେମା ଗାଈବା । ଫୁଟୋରମା ସହୀ ଚୀଘୋଡୁମା  
ଈତିରିକ ଏସିବ ଗାଈବନବା ଗାଈ ।

ଈ ଏସିବୀ ଏସିବନା ସେମବା ଆଳକାଈସ ୭୫୩ ସିମରେଲ  
ଗାଈମା ଲାଗଣା କହା ମୋକହାରି । ସମସ୍ୟା ଏସିବନୀ କହବା ଚିଜାକା,  
ଆଳକାସି ମୋକହଣବା କହବା ଚିଜାକା ଏସିବ ମୋକହଣବା  
ସଂସା ଗାଈ ।

চরা হেনবা অবস্থঃ চাৰা

এসিৰ পো'কহনবা চিহ্নক

	ইউনিট	ইউনিট	ইউনিট
না অবস্থঃ চা	১২	হেফুৰ	৭৫
নাৰী বসল অবস্থঃ	১০	অভোব	২৭
ভানু হেনবা		২৫	১৮
চা অস্বাস্থ্য চাংচং	১০	৭	১০
হাই বাংপাক	১৫	৩৩	৩
বল্টে'স্	১১	২৭	৭

আলকালি হাওবা হ'বদি এসিৰ হ'বহনবা চিহ্নক

আইনিজ	১১৩		
বৰী	৪৫	লিখা বিল	১২
			(বল'ল তোৰে কল)
মেলেরী	৪২	চম্পা	১১
হজাৰ সালার	৪৩	চুম্বৈ	১২
হৈবোং	৪২	কল্লা	১২
বাংমলীয়া	২৫	বুলা	১০
পাজৰ	২৪	ভবনুজ	৩
বীট	২৫	আলু	৩
ভলিড	১৩	চেণ্ডে	৮
কোৰী	১৮	চেণ্ডে	৮

চম্বা ঘেবকা অববুং টাৰা

৩০১

চিহ্নাক ববিং	ফেলোৱী ৭ : ১ বা	শ্ৰোটিম ১০০ বা	ঘণ্ড ১০০ বা	কাৰ্বো- হাইড্ৰেড ১০০ বা
(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
ফেলোৱী	৮০	৮	১	৩'২
আবেব্বীকা চিহ্ন	১৮৭৫	২৬.৫	৩৪'২	০
কোভেজ চিহ্ন	৪২৫	১১'২	১০	৪'২
অধোংপা চিহ্ন বপাল	১৪৭০	৮০	৩২'০	২'৪
চেমী	৩১০	৮	৭	১৫'১
চেম্বাট	২১৩	৫'০	৪'৩	৩১'৩
ঘেব্বা ( বোইলাৰ )	৪৬৮	১৩৮	২'৪	০
হুহুৰী ঘেব্বা	২১৩	১৭৮	১৫৫	০
চোকোপেট	২৬৫০	১১'৩	৪৬০	২৩'৭
কোকাৰা	২১৪৫	১৩৩	২৭'৫	৩৭'০
হুৰী অধোংপা	২৪২০	৪'৮	৪৫'৫	২৫'১
কোকাৰাট অধোংপা	২৮৪৫	৫৮	৫৪৬	২৫'২
কোভ লিভাৰ ওইল	৪০০০	০'১	০০০	০
কোভ অধোংপা	১৩৪	১০'২	২	০
হুহুৰ	১৩২৫	৭'৭	৪'৫	১২'৬
৩ অধোংপা বোকাৰা	১৫৭৫	৮'৫	১'৮	৭৩'৭





(୧)	(୨)	(୩)	(୪)	(୫)
ବୋର୍ଡ଼	୧୨୧	୧୭'୧	୫'୩	୦
ଢାଡ଼ା ବଢ଼ି	୧୦୦୧	୧୧'୧	୧୭'୧	୦
ବୈଶ୍ଵନା ଗାଡ଼ିବା ଢାଡ଼ା				
ଅବସ୍ଥା: ବଢ଼ି	୧୧୧୧	୧୩'୧	୧୦'୧	୦
ବୋର୍ଡ଼ା	୧୦୦୧	୦	୦	୧୩୩
ଢାଡ଼ା	୧୧୦୦	୧୦'୦	୧୫'୧	୦
ଢାଡ଼ା	୫୦୦୦	୦	୧୦୦'୦	୦
ଢାଡ଼ା ଗାଡ଼ିବା	୧୦୧	୧'୧	୧	୧'୧
ଢାଡ଼ା	୧୦୦	୦	୦	୧୧
.. ଗାଡ଼ି	୧୦୩	—	—	୩୩
ଢାଡ଼ା ଗାଡ଼ିବା	୧୦୧୧	୧୦'୧	୦	୧୦'୧
ଢାଡ଼ା	୦୧	୦	୦	୧୦
ଢାଡ଼ା ଗାଡ଼ିବା	୧୧୧	୧୦'୧	୦	୧'୧
ଢାଡ଼ା	୧୦୦୦	୧୦'୦	୦	୧୦'୦
ଢାଡ଼ା	୧୦୦	୦	୦	୧୦'୧
ଢାଡ଼ା	୧୦୧୧	୦	୦	୧୦'୧
ଢାଡ଼ା (ଢାଡ଼ାଗାଡ଼ିବା)	୧୦	୧୦	୧	୧୦
.. (ଢାଡ଼ାଗାଡ଼ିବା)	୧୦୦୦	୧୦'୦	୧୦	୧୦'୦
.. (ଢାଡ଼ାଗାଡ଼ିବା)	୧୦୦	୧୦'୦	୧୦	୧୦'୦
ଢାଡ଼ା ଗାଡ଼ିବା	୧୧୧	୧୦'୧	୧୦	୧୦'୧

(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
বীণী বোম	২৮৫	১৫	৩২	৩০
বপাল লৌণিককরা	১৭০	৩'৩	'৩	৫১
পাউদর (বপাল হাওদর)	১৫০২	৩৫'৫	২০	৫১.০
লজ্জাবনী পাওদর	২২৬৭	২৫'৫	২০.০	৩৬.০
চিনি অডাংবা	১৩০২	০	০	৫২'৩
মলবনী (কাছাংচাক)	২৪০	'৩	০	১৪'১
ফেংগু	১২৪	৩'২	'৪	২'৭
অমদুং	১৬০	'৫	'০	৮'৪
মাতলা	১৬৬০	১৫'০	৩১'৪	'০
বব (ওটবিল)	১'৬৫	১৩'৪	৬৬	৩৫'২
ডেলসি	১৬০	১৫	'২	৭২
ডলিড ওইল	৪০০০	'০	১০০০	'০
ডিলহো	২১০	৩	'১	১১'০
কমলা	২১০	'৬	'২	১০'৫
কমলা বহী	২২৫	—	—	১৩.০
কোংগেং	২১৬	৫৭	১'১	৩৬
পানদিপ	২৩১	১'২	'৫	১৩.০
পোপো (অমদুং)	২২৫	৪'৮	'৮	৮'৭
হুই	২৩০	'৬	'১	৩২
সৈবাকমহাইনী মামোম	২৫৩৫	২৩'২	৩৮'১	১৮'০

(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
মাসপাতি	২৫৫	'৫	'৪	৩২'৭
বহু.ইথাক	৪৩০	৫'২	'৫	১৬'৭
মজল	১৫০৮	২'৭	'২	৬৪'৫
মোৰোক অত্বেকপা	১০৪	১'০	'১	৪'৫
ধনী লিংজু	৮০	'৫	৩২'০	৩৫'০
কী.বোদ	১৮৭	'৪	'৭	৩২'৫৭
পাইকট	২০১৮	৬'০	৩২'০	৩৫'০
(পাই) এপল পেট্ট মকুপ	১২১২	২'৪	৮'৮	৪১'৮
পাই কটকট পেট্ট মকুপ	৮০০	৩'৪	৭'৬	২১'৪
পাই মিল্ল মুংলিবিদ্যাক	} ১২৩৫	৫'৩	১'৭	৩৭'০
আচাৰ, মকুপ				
পোৰোই	৫৪৫	'৮	'০	১৮'২
ককোয়	৪২৫	১'৪	১'৫	১৩'১
চুৰাক	১৭১০	২'৬	৪'৮	৭৮'৫
ওক	১৪৮০	১৫'০	২২'৩	'০
আলু চীপ	২৪৬০	৬'৫	৫২'৬	৪৫'৬
মজা	৫৪৫	১'০	'৬	২৬'১
আলু অত্বেক	৩১০	১'৭	'১	১৬'৭
মাইয়েন	১১০	'৭	'১	৫'০
এম	৩২৫	'৭	'৭	১৭'১

(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
খেমলী ল:	১৯৫	২৩০	৪০	১০
মূল্য	১৩০	১'০	'১	৪'৬
কিসমিস	১৪১০	২ ৬	৩'০	৬৮'৭
বাসা:ড়ী (টোকাৰপেচ) অমুবা ২৭০		১'৪	'৯	১১'৪
„ অটাইবা ২৮৫		১'৭	১'০	১২'৪
চেং অটাইবা	১৬১০	৭'৪	'৩	৭৩'৯
চোইদবা চেং		৮'০	১'৯	৭৪'৬
বাই	১৫১৫	১০'৯	১'৭	৭১'৭
শালমোম ভা কোটা	৮৭৭	২১'৮	১২'২	'০
সমার ক্ৰাউট	১০৫	১'৬	'৫	৩ ৬
মেছ বকুপ	১৫৭৭	৯ ৭	১'৪	৭৬'৪
বজি:	৪৫০	২০'৪	৯'৫	'২
স্পাইনিজ	১০০	১ ৬	'৩	৩'৩২
কু'স	২০৫	১'১	'৫	৮'৬
বৈবোংখাক	১৫০	'৮	'৫	৬'৮
চিমি চোকুনবা	১৭০০	'০	'০	৯২'০
চিমি গ্ৰেভুলেটেন	১৭৯০	'০	'০	১০০'০
চুহি (মেনল)	২৪৮৫	'০	'০	৮২'৮
বজ্জ	৬৪০	১'৩	'০	৩১'০
মবল কতি অটোবা	১১০৪	৮'৭	১'৪	৬২'৮

(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
পেছ মপুখনী দবল কুতি ১৩১০	২০	২'৪	৫৮'২	
বা.ঘেনশিনবা ১০০	'৭	'৪	৩'৮	
টিমলী বা.ঘেনশিনবা ১০০	'৪	'৪	৩'৮	
ভরতী (ঘেন) ১২৫৪	২০২	২২'৮	'০	
লালসম ১৭৫	১'০	'২	৭'৪	
লালসম ঘন ১২৫	৩২	'৬	৬'১	
ভাল (ঘন ও মীলা) ৬৬০	১২'১	৭'২	'০	
হৈজুগ ২৫৪০	১৮'২	৬৪'০	১২'৮	
" অমুবা ২২৬১	২৭'৪	৫৫'৪	১১'৫	
ভরমুখ ১২৫	'৩	'২	৬'০	
পেছ মপুখনী } ১:৫৩	১১'৮	১'৭	৭০'০	
ভকবাইবা				
ইষ্ট (হারবোন) ৪০০	১৪'৫	৫'১০	'০	
জুটবাক (মহাও হাল্লা) ১৮২০	২'৫	২'৪	৭১'৫	
আইস ক্রীম ৭১০	'৫	'৫	১৪'৩	
ভাল জেলি ১২০০	'৫	'১	৫৫'০	
মইল-বরোংগী লোবা } ৪০০০	'০	১০'০	'০	
বাউ (corn oil)				
মইল-বরোংগী চনাঃ } ১৭১৫	১'৩	১১'১	৭'২	
(corn starch)				
এডোকেদো ৮৮৬	১'১	১'৩	৭'২	
ভিমলী বিল দিয়া ৩৩৫	৩০	'৩	১৪'৩	
বাল দিয়া ১৫৬৫	১৮'৮	১'৪	৬৫'৩	

চিহ্নাক—ভিটামিন, প্রোটিন অবস্থঃ কেলোবী দ্বাওবা

চিহ্নাকী ববিং	ভিটামিন			প্রোটিন	কেলোবী
	এ	বি	সি	গ্রাম ২৫০০ দা	১০০ গা দারবা
(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)	(৬)
বাংলা	x	xx	—	৭৫	আ: ১০৮
এপল	x	x	xx	১৭	.. ১৩
এডাভেদো	x	xx	—	২৫	.. ২
বেকোন	x	xx	—	৪০	.. ১৪
লকোই	x	xx	—	২৮	.. ১
বাদি	x	xx	—	৫৫	.. ১
বিল (উরি) } কোটা }	x	xx	—	২৭	.. ৮
কিডনি বিল	x	xxx	—	১০১	কপ ৩
কুংহাই	x	xxx	—	২৭০	আ: ১
ব্রীং বিল	x	xx	xx	১১১	কপ ৫
অভোবা বিল	x	xxx	xx	১৫৮	আ: ১
বীট	x	x	x	৩৫	.. ২
বীট রসা	xx	xx	xx	৮৬	.. ৮
আম ( পেছ )	x	xx	—	১০	.. ১৩

জিলাকী বসিং	ডিটামিন			প্রোটিন		বেলোৱী ১০০ পা মালবা
	এ	বি	সি	গ্রাঘ ২৫০০ পা	আউল	
পেছনী বয়না	—	X	—	৬৭	আউল	১৩
পেছনী ভাল	X	X	—	৭৫	"	১৩
ক্রসেল স্পাউট্‌স্	X	XX	X	২৫৫	"	৮
মাখোন বহী	X	XX	X	২১৫	"	১০
২টভনী লোবা } মাখোন	X	XX	XX	৭৫	"	৩
কো'বি	X	XX	XXX	১০০	"	৩
গাজৰ	XXX	XX	XX	৩২	"	৮
খমচেংবাদবী	X	XX	X	১০৮	"	১২
সেলেরী	—	XX	—	১১০	"	২০
চীজ	XX	—	—	১৫৩	"	১
কোভেজ চীজ	X	XXX	—	৪৩৩	কপ	১
বশালনী লোবা } চীজ	XXX	—	—	৬২	আ:	১
দুখী অমোবা	X	XX	—	২২	"	৩
কোভ গিভাৰ ওইল	XXX	—	—	—	—	—
চুকাৰ	X	XX	—	৫২	"	১
জীৱ	XXX	XX	—	৩১	"	২

চিহ্নাকী ববিং	ভিটাবিম			ক্রোটিন	কেনোবী
	এ	বি	সি	আম ২৫০০ দা	১০০ দা মামবা
ধবী	—	X	X	৮৪	অ : ২০
একম	XXX	XX	—	২১০	„ ১
„ মমুং	XXX	XX	—	১০৪	„ ১
ধ'বেম	X	X	—	১০২	„ ১৫
গেহু বাব	—	X	—	—	—
গেহু মপুধ	X	XX	—	১৯	আ: ১
মবাব	X	XX	XXX	৮৪	„ ১
আজুধ	X	X	X	৩১	„ ৪
খোইবি	—	X	—	৩	„ ১৬
চম্পা	X	XX	XXX	৩১	„ ১
„ মবী	X	XX	XXX	—	—
হুইই বাঙপাক	X	XX	XXX	১৭৬	আ: ১৬
মণী লিভার	XXX	XX	X	১৮৮	„ ৩
অজোম এসিডোকেলস্	X	XX	X	২৮	„ ১০
„ কনবেলড	XXX	XX	X	৮৫	„ ১৬
„ এডোপোবোটেন	XXX	XX	XX	৭৩	„ ২
হাংবে মবোম	XXX	XX	X	৪৫	„ ৫
খীনী খোম	XXX	XX	X	১৫	„ ৩



জিলাকী যমিং	ভিটামিন			প্রোটিন	কেনোরী
	এ	বি	সি	গ্রাম	১০০ গা
				২৫০০ গা	যায়াবা
মপাল নৌখোক্তবা	X	XX	X	৩'০	১০
লজোম					
১০ পাউদর, মপাল	X	XX	—	০৫'৫	১
নৌখোক্তবা					
মানসিন্দা, মপাল	XXX	XX	—	২৫'৫	আঃ ৩
লৌখোক্তবা					
লজোম পাউদর					
লজোম (অপেংবা)	XXX	XX	X	৩'৪	৫
কাব্র'চাক	—	XX	—	৩	৭
চিংকু	—	XX	—	৩'২	৮
মরাউনী লা	XX	XX	—	১৪'৪	১
ওটমিল	—	XX	—	১৩'৪	৬
ভেনসি	—	XXX	—	২	১০
ভিল্লো	X	X	XX	১'২	৮
কমলা	X	XX	XXX	১'৬	৮
কমলা ময়ী	X	XX	XXX	৩	৭
মানপাতি	—	X	X	৫	৬
হুয়াইথরাক	XX	XX	XX	৫'২	৪

ଡିଜାକ୍ଟିଭିଟି	ଡିଜାକ୍ଟିଭିଟି			ପ୍ରୋଟିନ	କେଲୋରୀ
	ଏ	ବି	ସି	ଗ୍ରାମ ୧୦୦ ଗ୍ରା	୧୦୦ ଗ୍ରା ହାସତା
ହଜୁଳ	X	XX	XX	୧୧.୦	ଆ: ୧
ହରାହରାକ 'କୋଡ'	XX	XXX	X	୧୧.୧	" ୧
ହୋରୋକ ଅଡେକପା	XX	XX	XX	୧୦	ପା: ୧
କୌହୋସ	XX	XX	XX	୧୦	ଆ: ୮
ହୁଜୁ'କ କବୋକ	X	X	XX	୧୦.୫	" ୧
ହଜୁ, ୧	XX	XX	XX	୧୦.୭	" ୦
ଆଲୁ	X	XX	XX	୧୧.୧	ଆ: ୫
ହାଉରେକ	X	X	X	୧୧	" ୧୫
ହୁଳା	—	X	—	୧୦	" ୧୨
ଡିସାମିନ	—	X	—	୧୦.୫	" ୧୫
ହାଉରେକ	XXX	XXX	XXX	୧୧	ପା: ୧
(ହାଉରେକ)					
" (କୋଡାକ୍ଟି)	XXX	XXX	X	୧୧	" ୧
ହଜୁ	X	X	X	୧୧	ଆ: ୮
ହୋରୋକ	—	X	XX	୧୦	" ୧୦
ହାଉରେକ ଅବସ୍ଥା	XX	XX	XXX	୧୧	ପା: ୧
ହୋରୋକ	XX	XX	XXX	୧୧	" ୧
ହାଉରେକ	X	XX	XX	୧୦	" ୧୦

চিজ'কী যবিং	ভিটামিন		প্রোটিন		কেলোরী
	এ	বি	সি	গ্রাম	১০০ পা
				২৫০০ দা	যান্নবা
কৈঃগা	x	xx	—	১৮'২	০ ৬
পেচ মকুণ	x	xx	—	১১'৮	১ ২
হাইব (Yeast)	—	—	xxx	১৪'৫	১ ৪

অকমবা থবক ভোবা হী অম্ল্যুং ল'জেন হোবা হীদি  
মশালী অকম্বলী পাঃ পুদিংদা প্রোটিন গ্রাম তংখাট অম্ল্যুং  
চঙই। মশালী হাঃবসা চ'ল্লবা, মশালী অকম্বা থল্লবা লাক্তো।  
অহেনবা অকম্বল প্রোটিন হেনা চঙই।

অম্ল্যুং ওইবা হেংবা মামবা গ্রাম চাবনা হাওবা গ্রাম মশাঃ  
মখাদা পিঅরি।

চিজ'কী যবিং	গ্রাম মশাঃ	চিজ'কী যবিং	গ্রাম মশাঃ
মাইথোন	১	চীজ	২০
লজোব	৪	আইস ক্রীম্	৪
.. অকম্বা	৪	মাইথোন মকী	৪
.. অকম্বা	৩৬	মশাল লোথোকল্লবা	
ওটমিল	১৪	লজোম	৩৬
পেছ	১২	চাক ( মীলবী চেড্ )	৬
কোয়ন ( চুজাক )	১০	চাক ( ওবলবী চেড্ )	৮

ଚିତ୍ରାକୀ ସମ୍ପଦ	ଗ୍ରାମ ସମ୍ପଦ	ଚିତ୍ରାକୀ ସମ୍ପଦ	ଗ୍ରାମ ସମ୍ପଦ
ନୈବାକହରାହି ଡୋହୋବ୍ରବା	୦୧	କେସି ଗଟ	୨୧
.. ସକୂଳକୀ ଭଲ	୫୦	ବୈଜୁଳା	୧୫
.. .. ସାଧୁ	୫୦	ସୁବି	୫
ଚାମା	୧୭-୨୧	ସେଲାଉ	୨୧
.. ଅଳଂବା	୨୫	ଭାମୁ	୧୭
ହରାହି ଜାଂ ସରାସ	୨୦-୨୫	ସେକ୍ତର	୧୫
.. କହାଡ଼ି	୨୮	ସମ୍ପଦା	୧୮
.. ଶାଓପାକ	୨୫	ସରାଉଣି ନା	୧୮
.. ସଜ୍ଜନ	୧୦	ଉକଳା	୧୫
ନୁହରାହି	୫୦	ଭା-ଭାରିନ	୧୫-୨୫
		ଭା ଅକଂବା	୫୫

ଅନ୍ତରାସକଳି ଶୋକପା— ସାଧୋନ, ସା, ସମାନ, ଦାହି, ଜାମି, ମନିଷ, ହାମା, ଚିଜ । ସମାନ ଲୋହୋକବ୍ରବା—ପାଉନର ଡହିନା ଲୋବା ।

ସା ସମ ଅବସ୍ଥା ହାସେନି ସାଧୋନା ହାତବା ମୋଂସକ  
(କୁଇ ମେରିଡୋରିସର)

ଅନ୍ତରାସ	ଜିମିଂ	ମୋଲିନ	ପ୍ରୋ:	ସହାତ	ଚିମି	ସିନ:	କେ:
ବୀନି	୮୭'୫୮	୧୨'୭	୨'୦୧	୦'୭୫	୭'୦୧	'୦	୦୧୫
ସମ	୮୭'୨୭	୧୨'୮	୦'୦୦	୦'୮୮	୫'୦୫	'୧୨	୦୧୦
ହାସେ	୮୭'୮୮	୧୦'୫	୦'୧୭	୫'୦୭	୫'୭୫	'୮୫	୦୧୧

যণী লক্ষ্যমদী খোকা মৰল কৰাৰা য়াওবা

লক্ষ্যম	ঔলং	শ্ৰোটিম	মহাও	চিমি	বিনবেল
কৌম মিন্	৩০'৫	৩'৪	'৩	৫'১	'৭
মপাম	৭৪'০	২'৫	১৮'৫	৪'৫	'৫
ম্যামাম মহী	৩১'০	'৩	'৫		'৭
ছাৰা মহী	২৩'০	১'০	'৩	৫'০	'৭
লক্ষ্যমপোৰেটেড	৭১'৩	৭'৪	৮'৫	১১'১	১'৭
চিমি য়াওমবা					
পাউমব	৩'১	৩৪'০	৩'১	৫১'২	৮'০

লক্ষ্যম মৰল-মৰলদা বিনবেল য়াওবা, ঔলিং য়াওমবা,

মপং ওইবা পোৎলক ১০০০ গী মল্লভদা য়াওবা

অয়াওবা পোৎলক	মীলি	যণী	হাংমংলি
পোটাচিম্	১১'৭০	১০'৭০	১৫'৬০
মোচিম্	৩'১৬	৫'৩৪	৩'৪৫
কেলচিম্	৫'৮০	১২'২৪	১০'৩০
মেয়েচিম্	'৭৫	১'৬৩	২'৭০
আইবন্	'০৭	'৩	'৬
কোন্কবন্	৭'৮৪	১৫'৭০	২১'৬৫
মলকাব	১'৩৩	'১৭	'৮'৩
মেলিকোন্	১০'৭	১০'৭	'১'২
কোবিন্	৩'৫৮	৩'৩৮	১০'৫০

অমলুং পোংশক	মামোম মহী	মপাল	মপাল লোখোকগ্রবা	ছানা মহী
পোটাশিয়ম্	১৮'১০	৫'১৬	৫২'৬০	২১'৪৫
সোডিয়ম্	৮'৫	১'৫৫	৭'১	৯'৭২
ক্যালসিয়ম্	১৪'৪০	৪'২৫	১৫'২	১৩'৬৫
ম্যাগ্নেসিয়ম্	২'৬০	'৬	২'২	'২৫
আইরন্	৬	'৫	'৬	'৪
কোল্‌করস্	২১'৮০	৩'২	১৩'৪০	১২'০
সলফার	১'৩	'৪৫	২'৪	১'৯
সেলিকোন্	—	—	—	—
ক্রোরিন	৯'৭	২'০	'১৯	১১'২

## সেলুলস্‌ বাওবা চিজাক

চিজাক	সেলুলস্‌ ১০০ দা	চিজাক	সেলুলস্‌ ১০০ দা
ব্রান	১৮	চাক	০'৩
পেছ মপুম্	২'৫	ময়দা	০'৩
ক্রীং বিল	৪	বায়েমশীমবা	১'১
বীট	৩	পালংশাগ	১'১
হবাই বাওপাক	২	সেলো	০'২
এম্পেরেগন্	২	হজাং	০'৭

জিলাক	সেলুলস্ ১০০ দা	জিলাক	সেলুলস্ ১০০ দা
ভিক্সো	২	আলু	০'৩
পাস'ন প	২	খবী	০'৫
(পাজর অভোবা)		সলাদ্	০'৫
আকী'চাক	২	শালগম্	১'৬
পাজর	১'৬	ফাস্	১'৩
খবচেৎখা'বী	১'২	চেংগম্	১'১
কোবি	১'১	হাসবড়ী	১'৪
ঠেবোং	১'৩	খাংজুগ্	৫'৫
কবেন্টস	৪'৬	পোবোই	৪'৩
চেয়াজ	৩'৮	চুয়ৈ	৩'৪
মাসপাতি	৩'১	শুজবড়ী	২'৭
অজুয়	২'৫	হৈবোংখাক	২'২
কয়লা	১'৫	চীদার	১'৫
লকোই	০'২		

আগর — আগর অসি ত্রপ্তি নতে। মসিনী থবক্তি মেকাঃ  
মিকেলদি। ঝিগিঃ চুপখিন্ধা ওবনী হাখি। জুখদি থক চুখদখা  
পোংখক্তি।

লফু লফুথবো। অবস্থঃ পুটৈ অখি সেলুলস্, হায়া হাওখা  
পোংখক্তি সেলুলস্, খোঙহাখ, হাখবখা লোখবখা লুখখা





হৈ বহিঃ দ্ৰুশিঃ প্রোটিন কাৰ্বোঃ শীনঃ সেলুঃ এসিডস্  
( উৎ )

জাম	৮৮'২	০'৩	২'৩	০'৬	৫'২	—
হৈজামপেং	৮৬'৪	১'০	৫'২	০'৬	৭'৪	১'৪
কত্ৰাংচাক	৮৪'০	১'৩	১১'৪	০'৬	০.৯	১'৮
আদুৰ	৭২'০	১'০	১৫'৫	০'৫	২'৫	০'৫
চিনাৰ	৮২'৮	০'৭	৭'৬	০'৬	১'০	—
ভন্নমুজ	২২'২	১'০	৬'৫	০'২	—	—
ককোই	৭৪'০	১'৫	৮'৫	০'৬	১'৫ ১'০—২'৫	—
কমলা	৮৬'৭	০.২	১১'৮	—	—	১'১০
চম্পা	৮২'০	১'০	৮'০	০'৫	—	—
„ মছী	৩০'০	—	২০'০	০'৪	—	১'০
কীহোৰ	৪২'০	০'৪	৯'৭	০'৬	—	—
ককোই	৭৬'৮	১'৫	১৬'৮	০'৬	২'৭	—
বাংতুপ	} ২০'৮	৪'৪	৬৫'৭	১'৫	৫'৫	—
অকংবা						
হৈবোং অকংবা	২০'০	৫'৫	৬২'৮	২'৩	৭'০	১'২
„ অমলুং	৭২'১	১'৫	১৮'৮	০'৬	—	—
অম অকংবা	২৬'৪	২'৪	৬৬'২	০'৫	—	—
„ অভেকপা	৮০'২	০'৮	১৮'৫	২'২	১'৭	—
কিসমিস	১৪'০	২'৫	৭৪'৭	৪'১	—	—
চোয়কোন	৬৭'০	২'৫	৫'৭	৪'৪	৩'৩	—

ବୈଦ୍ୟା ସାବିତ୍ରୀ ଚିନ୍ତିତା ଲେଖକ

ସମା-ସମ୍ପାଦନା କରା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ୍ ସମା-ସମ୍ପାଦନା ସମ୍ପାଦନା (gum) ବି । ସୋଇନା ନୋଇ-ପେଲହସା ଓସର । କାନ୍ଦବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓଇନା ପରିସା ବୈ ଆସାସନା ସାବିତ୍ରୀ ଚିନ୍ତିତା ଲେଖକ ସମ୍ପାଦନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ।

ବୈ ସାବିତ୍ରୀ	ଚିନ୍ତିତା ୧୦୦ ନା	ବୈ ସାବିତ୍ରୀ	ଚିନ୍ତିତା ୧୦୦ ନା
ଆମ୍ବୁର	୧୧ ୨୦	ବୈଦ୍ୟାସମ୍ପେ	୧୨ ୨୦
, (ମୁସହସା ବସ୍ତ୍ର )	୧୩ ୫୦	କାନ୍ଦବା	୮ ୫୮
ବୈଦ୍ୟାସମ୍ପେ	୧୧ ୫୫	କାନ୍ଦବା	୮ ୧୮
ବୈଦ୍ୟାସମ୍ପେ ଡାକ (Cherries) }	୧୦ ୦୦	କାନ୍ଦବା	୧୦ ୦୧
କାନ୍ଦବା	୮ ୧୮	କାନ୍ଦବା	୧ ୨୨
ବୈଦ୍ୟାସମ୍ପେ	୫ ୮୭	କାନ୍ଦବା	୧ ୫୧
କାନ୍ଦବା	୭ ୧୫		

ଆର୍ଟିଷ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍— ଆମ୍ବୁରା ସାବିତ୍ରୀ ଏସିଡ୍‌ସି । ଆତୋରା  
ବୈଦ୍ୟାସମ୍ପେ ବାବୁର । ଆମ୍ବୁ କାନ୍ଦବା ସାବିତ୍ରୀ । ଆମ୍ବୁ ଆମ୍ବୁ  
କାନ୍ଦବା, ବୈ ଆବହୁ ଏସିଡ୍‌ସି ଡାକ ।

বেলিক এসিদ এপলকা মল্লভইনা হাওই।

হৈ মমিং	বেলিক এসিদ	হৈ মমিং	বেলিক এসিদ
	১০০ দা		১০০ দা

এপল	২১ দসী ১'৮১	মাসপাতি	১১ দসী ২'০
চেরী (হৈমের)	৫৬ দসী ১'৫৪	বোবোই	১৭ দসী ২'৬

সেহ, বীট, সেলেবী হৈমোংখাক, পালংলাপ, হজ্জার সলাদ, ভরমুজ, বাবেমশীমবা, এম্পারেসস্ অমল্যং চুইত্রে অসিদা বেলিক এসিদ থরা হাওই।

সাইত্রিক এসিদ— কাল ১ দা ২'৫৭ হ'ওই।

চক্ষু ১ দা ৬৩ হাওই

মবাব, হৈমের, লেগব, চানা, মজল, হটাইখাউপাক, হটাই-মুখী, মকুচাবী, উরোনচিংবা বিল, লৈবাকহটাই, বৈমুয়, কফোই, হৈমোংখাক, গুজবরি, মুজ, মাসপাতি অমল্যং বাবেমশীমবা অসিদাংবলিং অসিদা সাইত্রিক এসিদ থরা হাওই।

ঔজালিক এসিদ— ঔজালিক অসি চাবথেকপা ওমদে। অহুনা হকচাংদা নীজরদে। এসিদ অসি চাবদসী খী থিবা হাওই।

পাইপ্লাস্ত, সে'য়েলদা ঔজালিক এসিদ হ'য়া হাওই। অহুনা বেমবেলিম্বন, পালংলাপ, এনদাইভ, এম্পারেসস, ফ্রেস (চ'ফ্রুক) অসিদাংবলিদা ঔজালিক এসিদ থরা থরা হাওই। বহুতং হাওবদি ফুংলগা মখী চিথোকপদা হাওি।

ତେନିକ ଏସିବ— ଜା, କୋଳି, କୋକୋଡା, ଡୋକୋଲେଟ୍ ଆସି  
ତେନିକ ଏସିବ ହାତରେ । ସକଟାଂସା ବ୍ରାୟିବି ସେନା ସାତବସା ଡୋବା  
ଏସିବିନି । ସମା ସବସା ହାତରେ । ଅନ୍ତମା ସୁବସା ଦେ ଅବସବସା  
ତେନିକ ଏସିବ ହାତରେ ।

ଏମଲି ଏସିବ— ଏମଲ ଜାଂ ଜାଂ ଆସିନା ଅଧୋଇ-ଅବସ  
ସାହିନା ଏସିବ ଆସି ହାତରେ । ଅନ୍ତତା ସାମପାତିବସୁ ତେନିକ ଅବସ୍ଥା  
ସାହିନିକ ଏସିବ ସେନା-ସେନା ହାତରେ ।

ସୋଇଡ଼ିନା, ସାମି-ସିନା, ଡି-ସାମା ସୋବଡ଼ିନା ନେବା ( ଇନ୍ଦ୍ରୋ-  
ସେନା ଫୋଡ଼ା ) : ସକଟ ଅବସା ସୋବା ମାନ୍ଦିନି: ଅନ୍ତ ଫୋଡ଼ା ଡୋଇ ।  
ଅର୍ଦ୍ଧ-ହାତବସି ସକଟ ଅବସ୍ଥା: ମୁହବକ ଆସି ସବସା ସାମବସି ।  
ତର୍ଦ୍ଧିନି: ଆସି ଡମ୍-ସାମି: କାତବସା ନେବସି । ସବସ ଆସିବସି  
ସୋଇଡ଼ିନା ନେବା ସକଟ-ସମାହି ଆସିବୁ ସୋଇଡ଼ିନା ସୋବସା ନେବା  
ମାନ୍ଦି, ( ଇନ୍ଦ୍ରୋସେନା ଫୋଡ଼ା ) ହାତସା, ସକଟ-ସମାହିନା ନେବସା  
ସାହିନିଟିନିନା ନେଇ । ଆସିତା ମାନ୍ଦିନା ସାତା-ତାତବସି ସବକ  
ଡୋଇବା ହୁ ସୋବସବା ଆସିବୋ ଡୋଇ ସାମିନିନି: ଆସି ତହାବସି  
ମାନ୍ଦିନା ଡାହାଣି ତାତବସା— ଅନ୍ତତା ସକଟ ସେନା ମୋଡ଼ିନା ତାତବସା  
ଅନ୍ତତା ସକଟ ସେନା, ଡୋଇ ମାନ୍ଦିନା ସକଟିନି: ଆସି ମୋଡ଼ି ।  
ସୋ:ମା, ଦେ, ଦେମାମି ସକଟା ସକଟିନି: ଆସି ସମାନ୍ ସାହିବସା  
ହାତରେ । ଅନ୍ତମା ଇନ୍ଦୋଇ, ମାନ୍ଦି, ଡେ, ଅବସ୍ଥା ହାତରେ ସକଟା  
ଆସିତା ସକଟ-ସମାହି ଆସି ହାତରେ । ଜା: ଡାଟାତା ହାତ—  
ଆସିତା ସମା-ସାମି ତାତା ଡୋଇନି: ସକଟା ସକଟିନି: ସକଟ-ସମାହି (ଡୋଇ)  
ଡୋଇବସା ଜାଂ ଅବସା ମୋଡ଼ି । ଡୋଇ ହାତବସି ମାନ୍ଦି ସକଟା,

যদা-যদিংসী যদী তদাইবদা যদ্যদা কুৎসঙ্গা নাহি চাবদী অধাংবদা  
 তিরঙ্গদা বকং যদ্যদা হাংগেবদা ( ইবোংগেট ) নাহি চাবদী  
 যদী অধো 'যাংগেটাদ' হাংগেবদা আংগেবোংগেটাদ অধা—ভগ্নি-  
 ভেদদী যদ্যদা সঙ্গবদা ( যদ্যদ ) শিঙ্গা পোংগেটাদ অসি পোংগেটাদ ।  
 শক্তি চাবা, উব-চাবা চাবা জীবদী যদ্যদদীদি যদ্যদ্যদা কবদ্যদা  
 পোংগেটাদ । নাহি চাবা জীবদী যদী অধা ইংগেটাদ ভোবদা  
 শিঙ্গা-শিঙ্গা অসি, যদ্যদ পোংগেটাদ, ইংগেটাদ অধা। ভোং যাদ্যদ্যদা  
 যাদ্যদ্যদা কুৎসঙ্গা কাবা পাস ভোং অধঃ যদ্যদ্যদা হাংগেটাদ  
 যাদ্যদ্যদা এদিং যদ্যদ অধা শেংগেটাদ । যদ্যদা যাদ্যদ্যদা  
 "বেসিঙ্গা ইংগেটাদ, ভেংগেটাদ, ইংগেটাদ" হাংগেটাদ অধা যাদ্যদ্যদা  
 যাদ্যদ । যদ্যদ, যদ্যদ্যদ্যদ্যদ্যদা কুৎসঙ্গা যদ্যদ্যদা কাত্যদ্যদা হাংগেটাদ—  
 চাবদা প্রোংগেটাদ যদ্যদ্যদা ভেংগেটাদ যাদ্যদ্যদা অধা পুংগেটাদ  
 যাদ্যদ । অধা যদ্যদা যাদ্যদ্যদা বকংগেটাদ যাদ্যদ্যদা-ভেংগেটাদ  
 অধাভাংগেটাদ যাদ্যদ্যদা। ভিঙ্গাভী যদ্যদ্যদা যাদ্যদ্যদা ভিঙ্গাভী  
 যদ্যদ্যদা যদ্যদ অধা ( Principle ) যাদ্যদা অসিদি কবদ্যদা  
 শিঙ্গাভাংগেটাদ যাদ্যদ । অধঃ যাদ্যদ্যদ্যদ্যদা ভিঙ্গাভী ভিঙ্গাভী  
 অসিদি ভেংগেটাদ যাদ্যদ্যদা অধা হু ভবদা অসিদি বকংগেটাদ যাদ্যদ  
 শেংগেটাদ এংগেটাদ শেংগেটাদ কাত্যদ্যদ্যদা ভেংগেটাদ্যদ্যদা ইংগেটাদ  
 যাদ্যদা ভেংগেটাদ কাত্যদ্যদা কস অধা যাদ্যদা যাদ্যদ । অধা প্রোংগেটাদ ভেংগেটাদ  
 চাবা ভেংগেটাদ যাদ্যদ্যদ্যদা যদ্যদ্যদা যাদ্যদ্যদা প্রোংগেটাদ অধাভাংগেটাদ  
 অধা পদ-পুংগেটাদ শিঙ্গা । আইংগেটাদ, ইংগেটাদ, কাত্যদ্যদ্যদা, কাত্যদ্যদ্যদা  
 ভিঙ্গাভী ভিঙ্গাভী ভিঙ্গাভী অধঃ অধাভাংগেটাদ পদ-পুংগেটাদ্যদ্যদা ভিঙ্গাভী

খোইবোঁলী টোজিদিয়া অমলুং খটো ইভোজিকেনম হাফুদি  
খোইবোঁলী কত খোমি পো'কহনবা হু চাইবনচিঃখা খোইলাঃমলা  
লৈবা খোইবোঁলী লাহুমালা প্রে টিম হুমা চঃগনবনি। খাই ব্রম  
প্ৰেমাৰ দিউহেটিজম, পাউত অমলুং ল বৈমলু প্ৰোটিম হাৰা ঠাে  
হুমা চাগবনি। প্ৰোটিম ভাৰবা, কেলোৱী হুমা হাফুদি  
হৈম চঃহুমা লৈবা কটিম অম' লোংকদবনি।

অকুমা হুমাৰা ধমপে অমলুং মোহহঃপে অহুপা মসল  
কাহঃপে হাফুদি কটিম লোংকপঃহু জোজ অমলুং মসল কঃমবা  
লাভেলমলা পুংকনি। প্ৰোটিম ভাৰা চালিমবা থক খইবা  
হাৰোই। প্ৰোটিম ভাৰঃপে হ'ফুদি বৈ-বা হাফু হৈমবা  
ভঃগনি। বৈমী মলু'মা বেজুমা প্ৰাইদী প্ৰে টিম ভাৰবা চাঃখা  
লৈবা বৈমি। মথ'দ' কিসদিমি। হুইজ অকঃবা, বৈমোঃ  
অকঃবলু অকবা হুইজঃমবা হাৰা পোংকি। অহুপা হাঃ কঃমবা  
চিভোজি নতবা প্ৰোটিমী চোঃ কো'কুমা অমলুং প্ৰোটিম হাঃ-  
মবা লোংকদবা চিভোজি — লকোই, অ'জু, এল অসি  
প্ৰাইদী কবা হৈমি। মথ'দ' পোৰোই, মাদপাতি, হুইজ, কহলা,  
চীমাঃহু প্ৰোটিম হাফু হুমা হ'ভবা পোংকি। বোবদি হঃবা  
অসিমা পুক ধমবা চাৰা হাফুদি। কেলোৱী ধমবা হৈমবা  
অভোলা পোংক চালিমবা হাঃই।

হৈ মতবা প্ৰোটিম হু চা হাঃবা চিভোজী মলু'মা মহাঃ  
হাফু হাঃবা ভতি অমলুং পিকাম হুটি লিঃখা হাঃই। লকোই  
অসি' চমাঃ অমলুং চিবি হাঃবা পোংক অমনি। মসিমা

হাটফেৎ হানবা পোৎলক্লা বজ্জা অঙাঙবনি। বজ্জা ভাবা পোৎলক্লা  
 বজ্জা গাজব আসি প্রোটিম হাঙবে। শালগম্, পাস্, নীপ্, অবশ্যং  
 আলুদা প্রোটিম চাং হানবা বজ্জা হাঙই। মই-বরোংগী বজ্জা  
 কো (চাক) বা থাইবনী ভাখমা প্রোটিম হাঙই। বব অবশ্যং  
 গেছ আসি চাংচেৎ অবশ্যং প্রোটিম অবশ্যং হাঙই। অবশ্যং ব'খোন  
 হাপ'চিমবি কেলোহী হাইগংলি অবশ্যং প্রোটিম চাং হেমনবজ্জ  
 প্রোটিম কেলোহী চাং হাইগংলি। প্রোটিম বজ্জা চাবা  
 বজ্জা ডিটাফিম, মিমবেল ওক্লা হাঙবনি, বজ্জা অবশ্যং তিনি  
 আসি, হাপ'চিমবা হাঙই। তিনি পুত্ৰবকী বজ্জা খোইকিলা শিমবনা  
 থাইবনী কৈ। তিনি অঙোবনী বজ্জা তিনি অঙাঙবা অবশ্যং হুহি  
 নীজিমবা হাঙই। ম'খোন, ম'জোম ম'পান নী'জিমবা হাঙই। ম'জোম  
 নী'জিমবশ্চ হাঙই। অবশ্যং চাবা বজ্জা থাইবনী কৈ। হানবনি পোৎ-  
 লক্লি-বনী খলপা ওক্লা চাববনি প্রোটিম চাববা হানবা অবশ্যং  
 হানবা হাঙই। হকচাংগী, জেগী, বোমব'ল্লী প্রোটিম অবশ্যং  
 পুত্ৰবক পুখোবকনি অবশ্যং লেংগোবকনি। চরাবি বেজীংবা,  
 হাঙ কংল্লুনা চরা হেমনবি ওমদবা হাঙইদি প্রোটিম লোখোকপা  
 বজ্জা হানবা ভাখমা চাবা আসিনা 'প্রোটিম চরা হেমনবা' হানবজ্জ  
 হাঙই। অমুক খোইদোক বেলোক্লা হাট মাববা প্রোটিম বজ্জা চাবা  
 বজ্জা প্রোটিম অবশ্যং লোখোকে হানববা অহুপা প্রোটিম অুকচা  
 চাংগোই হানববনি চরা পুত্ৰবেম হেমনবনী বজ্জা প্রোটিম চাববা  
 আসিনা থাইবনী থুনা হকচাংগী প্রোটিম অবশ্যং লোখোকপা  
 হাঙই। প্রোটিম হেমা চাবনী হাকদ (লাঃ ১২০ বা বেংবিয়)।

কবিশীলক, কবিতা যন্তম্বা প্রোটিম হেনপৎনা চাপনি—  
 প্রোটিম হানব'সি বকচাং লাগৎনবা পোৎশক্তি। বকচাংনী, খহাননী  
 হিংনবা ওইবা বকচাইবা, যহাওদি (fat) নন্তবা, ভোংনা পুয়বক  
 শাননবা পোৎচেন্নি। বকচাং শোহরকপা অম্নদি শোকবরকপনা  
 মোহবদি লাহরহনা ভোং কাওবা শোকচিহ্নকববা, নন্তপা চরা  
 হেজুবা যন্তুনা, নন্তপা নাকবা হোপৎলকপনা হাও কংবা, শোমথবা  
 অম্ন কনবা প্রোটিম হেনা চাবা ভারকই। বকচাংনী অম্নবা চপ  
 চান্না লৈরিঠে, অম্নগা চুয়গী অম্নবা পুয়বক্তা প্রোটিম হেনপৎনা  
 শুকুয়া যাদে; যান্না নংবা, লাইববা চাবা কংসবা মীওইগী  
 বাকম্বা অম্ননি। মসি নন্তবা অম্নবা মই-মসি হৈবা ইনাক  
 কৈয়াক খুনবা ইমুদি লা, ও। যেকুয়া হেনবরা চাপিগি। অম্ননা  
 এসিনোশী অম্নঃ খোহরকপা-খীহিন্দা পথ-পুয়ববা যান্না খোকহনি।  
 অম্ননা পথ-পুয়বহন্দবা অম্নঃ এসিন পোকহন্দবা প্রোটিম চাবা  
 ভাই। শাদনী খোহরকবনু, শজোমদি পথ-পুয়বহন্দে অম্নঃ এসিন  
 পোকহন্দে। অম্ননা শজোম, শজোমগা চাবিন্নবা যাবা খরা হেংহুনা  
 চাবনা খাইনগী কৈ। শজোমগা হৈগা যান্নহনা চাবদি প্রোটিম  
 অসি যান্ন ওইরপ ওইনা চৎনা চাংনি। প্রোটিম যান্না চওবা  
 বাকম্বদি শজোম ভাক্তা থকপা, মপাল লোখোকপা, মাখোন মবী  
 থকপনা খাইনগী কৈ। মনা মসিংনা চাবা মীনু প্রোটিম হাংনি।  
 অম্নগা শজোম, শজোমগা থোকপা মাখোন, হানা, যেকুয় হাপ  
 চিপগনি। অম্নগা ও চাবা মীদি ভাগা-মনা-মসিংগা চাবা যাই।  
 লা-ও। যেকুয় চাববা মীদি লেগ হানবদি বিল, হাই খাওপাক



বঙ্গল, লৈবাকহাট, চান্দা, নং হাই, হাইবুখী হাপচিমসদৰণি।  
 এণাৰেগস, জ্ৰসেম্প্ৰাউটস, থৰচেংগাম্বী, চান্দ, বজাৰ সদাৰ,  
 যোৰোক অস্তকপা অৰনুং পাল'খাপ অসিৰতিংবসি প্ৰোটিং হাঙ্গা  
 হাঙই। প্ৰোটিং হাপচিমবৰা পোকপচী চাৰুতৰা পোংথক  
 অহু চাবৰা, হাপচিমকপতা হকচাংনা লৌশিবৰা ওববৰা, হৈবববৰী  
 হাঙ্গা থুণোংখোৰা পোকই। খুৰৰ ওইনা খা চান্দবৰা খা পীজবৰা,  
 ও চান্দবৰা ও পীজবৰা ওবৰা খাৰিমা হকচাং পোকপা হ'ওই।  
 আলুদ: চাব আইবিস, হে'চণি:না অহানবৰা ওইনা লজোৰ হাপ-  
 চিমবৰা অস্তকপা কংবা অহাবা তাই। বপুজ, কল্পচপা লজোৰ  
 অকবুহ ওখোৰকপলু, যাংখোকৰিবলু হাদুনা ওপয়েসৰ ভৌহনা  
 লৌখোকপা কাঙবা হাঙৰি। বী অৰনা য়েচুৰ অসি (২) দলী হেন্না  
 থক চাবা হাদে। মিংথৰ খাদা ঘী, খাউ, প্ৰোটিং, খা-ও হেন্না  
 চান্দবলু কালেন্না হাঙ্গা তাংনা চাবা ভাবনি। হকচাংলী অক্ৰে-  
 আলা পীবলী হাকবলু থল্‌বা হাদবা হাকব লৈ। খুংখা কলনা  
 হাইবৰা বী অহু বখাদা বৈখা পৈচুনা লৈগ্ৰে। চাক হাঙ্গা চাবা  
 দলুতাব লৈভে। কদমসেফনা লৰজিংবিসদৰণি।

বোয়রোন্দা পথ-পুথথবা — বোয়রোন্দা লৈবা প্রোটিববিং অহ  
 মহীক-মনাইনা পথ-পুথথহমবসী থবক অসিমা ওহোংক্লা মাখিমা  
 হু চেনবা পোৎশক কয়া পোকহল্পগা জৈবা চুপশিমবিহুনা  
 'ওভোইটোব্লিকেসন' মতোবনা হু পোকহজবা হািম্না বঙনবা  
 মাঙম-ভান্নবা ওইবা কিতব অহ পুথকই। বোয়রোন-বীরিন্দা পথ-  
 পুথথবা পোকহমবসি প্রোটিব হেন্না চাবহসী থোকই — মরম

অসিমা ভূমদবনী হাৰবদি ভূমগা মৰীলৈনবা লাহুনা দাইব্বিবা,  
উভোম কান্ধবা, এপেন্দীসাইটিশ, মলিংবা খোক্তবা, মলিংবা মাহা  
খোক্তবা মাপু কাবা অসিলৈ হোকম ওই। টি, টি, না নাবদন  
খোঃরীম-খীন্নিন মৰাই তাহনবা মানে। অহুবু শ্রোটিম তাৎহনব-  
ভনা খোঃরীম অসি কহনবা ওই। খোঃরীমলৈ মহোক মতাং অসি  
হাংনবা বিদাক মাহা মাজি। হিন'কা মহোকশিং অসি হাঃনা  
ম'ঙহনবা অবস্থঃ ফিভম হোঃহনবা শূকঙম ওহননা ও'স কাওবা  
লৈব্বি। শূপলী মহোলাগী ওইবা অবস্থঃ খুংলম হাঃবদি খুংচঙবা  
পাটৈমদনা হু অবস্থঃ মহোক-মমাই অসি মাঙহনগদবনি। অসিক্তবা  
মহোক অসি হাংপা মাবা হিনাক্তি— মী অহু হাংপা লোহননা  
মহোক মতাং অহু হাংপা মবললী হিনাক্তি নতবা কবিত্তবা মবললী  
হিনাক্তি অবস্থা লৈব্বি।

অহানববা— মহোক-মতাংশিং অহুনা চাহুনা হিংবা পোৎ-  
শকশিং অহু খোঃরীমলৈ লৈহনব—চানবা।

অনিস্তববা— মহোক-মতাং অহুনা চাহুনা মলিঃ হেমগংপা  
ওম্লিবা মতম অহু ভেনশিনবা।

অহবত্তববা— মখোয়না মচাপোক্তুনা মলিঃ হেমগংগলিবা  
অহুগী খুংনাংচাৰা পীদবা।

হাঃব্বিবা হাকম অহু অসি শ্রোটিম হনুনা চ'মগদা ওইবা  
মাই— প.খ.পুংখহনবা তাৎহতি,— হাননা লৈঅহুবা শ্রোটিম  
লীতিচখোকপা ওহলৈ— শ্রোটিম বহুখুং, লাহুনা ভূবা ওহননা  
হকচাংনা খুংনা হাননা লৌলিসুনা মহোক-মতাংশিংহুনা চানবা

যতন লৈতে অক্ষর চামচবা (প্রোটিম) পোৎলক কংদে। শাস্তি  
প্রোটিম। খাইবলী মাঙনবা ওইবা পথ-পুথবচনবা চিহ্নাক্রি, যখনো  
হেকসি। শুপ্রী লংগো হাংববা শাস্তি ওইবা প্রোটিম অসিননা পথ-  
পুথববা পোৎল। অক্ষর। যমা-যলিংগী প্রোটিম। খাইবলী কৈ।  
অক্ষর যমা-যলিং হাংববদি বহাই যরি চংগী অক্ষর (লক্ষ্মণ) মট—  
বালাক কোসিট, লৈলাক চহাইনা অমুত হেরা কৈ।

ইলা ইলানা বকচাংলা হু চাইহরবলী থক অসি থিংগে তাহবলী  
অসিন্তবা হাকবদি থেওহায়া হাহরবলি। যহায়া থমবীবা থোঙহায়া  
হাব-হাববসি—থোহরীম-খোরিন্দী চাবনা। হুহরনা লৈহোবা  
লৈহোবা অক্ষর লোখোকপনি হাহরনা লোহি। যহর মতে, পুং ২৪ মা  
অমুক্তা মাংববা লৈহোবদি লৈহোবহ পুং ২৪ লৈহোই।  
হাহরসী মাংবা হাহরনা লৈহবদি অমো-অমোবা খোরিন্দা থংলবা  
অমাংবা অক্ষর হাবহোত্রগ। (থোত্রগ) হাহরী অরিবা অমাংবহ  
পুং ৪৮/১৩ বলী চহোল অবা লৈবা হাঙই। যতন অক্ষর কহা হাহা  
হক যমাই অক্ষর মলিঃ হেরগংকলি। হক্কা হেরগংকদি অক্ষ  
মলিঃগী ওইনা হেরগংক। জীভহিহিগী ওইনা হেরগংকি,  
১, ২, ৪, ৮, ১৬ হাহরনা চংলি (হেরগংকি), ১, ২, ৩, ৪ হাহরনা  
হংক (হেরগংক)। যতন হেক কালিযবলৈ যলিঃ হেরগংকলি।  
পুং ২৪ গী হাহরনা লোইববা মাংথোত্রবদি (থোত্রবদি) হাহা  
হাঙহা-হাঙবলি হাহবসি থকক থোকই। প্রোটিম তাংবনা  
হাবী অক্ষর। যমা যলিং হাহা চাবিহু, হৈ হাহা চাবিহু। হাহরনা  
হাহরগী জাম, আগর আগর, ওলিভ ওইলু লীভিহবিহু। যতন

ଆସିବା ବଡ଼ଦରା ହାବବା ହାବବ ଅବସି — ବୋହୌଣ୍ଡି ବନ୍ଦୀ କାର୍ଯ୍ୟେଟି କର୍ମା ନୈସି । ବୋହୌଣ୍ଡି ସମ୍ପ୍ରାସକ୍ତବ, ଉପକା ଅମାବା ଡ଼ିକା ନୈବା ଡୋମୋ ନକ୍ତବ ଆସିବା ହୁଏବା ଝଟାଣିବା କାର୍ଯ୍ୟେଟିଏଏ ଆସି ଘୋଷିବସି ।

କାର୍ଯ୍ୟେଟିଏଏ ଆସିବି — ଏହାଟିନିଜ, ହାଲ୍‌ଟାଜ, ଇନ୍‌ଟାଜ, ଲେକଟାଜ, ଏସ୍‌ଲିନ୍‌ ଅବସ୍ଥା ଇନ୍‌ସମିନ ଆସିବି । ବୋହୌଣ୍ଡି ନୈନିନିପାଜ ଅବସ୍ଥା କାଟିବୋସିନ୍ ହାତବନା ହୁଏସୀ ବସକ ପୁଅବକ ପୀତାଧାକପା ହାଏ । ହୁଏ ଅବସ୍ଥା ହୁଏଲିବସୀ ବସକ ଆସି ବୋହୌଣ୍ଡି ଡୋବସି । ବୋହୌଣ୍ଡି କାଟି ଡକ୍ତକ ହୁଏ ଡ଼ିକା ନୋବନା ହୁଏଲିବସି । ବୋହୌଣ୍ଡି ହୁଏଲି ଆ: ୧୦/୧୨ ବା ହୁଏଲିବସି । ବୋହୌଣ୍ଡି ହୁଏଲି ବସକ ଡୋଇ, ଡାକବାଡିବସି ବସନା ହୁଏଲି ହାସବସି ବସନବସି । ସବୁବସି କୁଟି ୧୦/୧୨ ନାଏବା ବୋହୌଣ୍ଡି ହୁଏ ଅବା କକବସିବା କାତବନା କବିନ୍‌ମୋଡେ । ଅଡ଼ିଆ ବୋହୌଣ୍ଡି-ମେଲବସିବା ହାବା ବୋକି ହାସବସି ବାସ । ଅହୁଏ 'ଆଲବୁ' ନି ସକ୍ତା ନକ୍ତକ ଅହୁଏଲି ଅବା କକବସିବା କବିନ୍‌ମୋଡେ ବୋହୌଣ୍ଡି-ମେଲବସି ଲୋକବସିବା ନୈଡେ ହାସ । ଇନ୍‌ଗୁଣି ଆର୍ଥବସିବୋଟିଲେନ୍‌ ଅବସ୍ଥା ଅଡ଼ି ନାକ୍ତକ ଅଡ଼ିବସି ବାସିବା କୋଲୋମ ହାସବସି ବୋହୌଣ୍ଡି ଆସି ପୁଅଲୋ ଲୋବୋକବସିବା ହକଟାଏ ଲୋକବସିବା ଲାସବସିବା ହୁଏବା ଡାକବସି ବାସିବା ହାସବସି ବାସିବା ବୋକି ହାସ ।

ଇକ୍ଟେଟିବେଲ ଡ଼ିକାଣ୍ଡିବୋହୌଣ୍ଡିବୋହୌଣ୍ଡି — ବୋହୌଣ୍ଡି-ବୋହୌଣ୍ଡି ଡ଼ିକା ହୁଏ ହୁଏଲିବସିବା ବୋକପା ନାକ୍ତକବା ହକଟାଣ୍ଡି, ହୁଏ ବାସବା କିତବ — ହୁଏ ଡାକବସିବା, ଲେବସିବା ନୈଡ଼ିବୋହୌଣ୍ଡି ନକ୍ତକ ଅହୁଏଲି ପୋକପା

ସରୀତ-ସତାଂ ଅବସ୍ଥା ହୁଅନ୍ତି । ଚକଟାଂ ସହସ୍ରେଷୁ ପୁରୀଷା । ଚକଟାଂସ୍ତ୍ରୀ  
 ଶ୍ରୀମଦ୍ଭାଷା ସେକ ତାହିସନା ଆ ଗଚେ ଅବା ସୋଞ୍ଜିତ୍ତମା ପୁରୀଷାୟା  
 ସହସା ପୁଂ ସତ୍ତ୍ୱେ ସହସା ପୁରୀଷ ଅସ୍ତମା ନବବିବ୍ରଜି । ଚକଟାଂ ସହସ୍ରେଷୁ  
 ଅସ୍ତ ସତ୍ତ୍ୱେ । ଉପୁ ସହସା ଉଚ୍ଚି ନୟନା ତାଜା ଅବା ସତ୍ତ୍ୱେ । ଉଚ୍ଚି,  
 ତାଜା ଅସ୍ତ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ନିମିତ୍ତା ସହସା ନବବିବ୍ରଜି । ଗ୍ରସିଦ୍ଧ ଚ/୧ ସି ଗ୍ରସା  
 କା ଅସ୍ତ ନବବିବ୍ରଜା ନୈବା ଗାରୋଟି । ଚକଟାଂ, ଚେ'ବୀ ଅବସି ଅଟେ ସନା-  
 ସନିଂ ଅବସ୍ଥାଂ ବୈସି ଗ୍ରସିଦ୍ଧ ସରି/ସତ୍ତ୍ୱାନି ସହସ୍ରେଷୁ ନବବିବ୍ରଜା ପୋକ୍ତେ  
 ଅସ୍ତମା ଚକଟାଂ ଅବସି ସହସା ଲୋକୋକ୍ତମା ସୋ'ହସା ଟାବ' ସାମସି ।  
 ସୋକ୍ତାୟା ଗାବବା ସୀ ଅସ୍ତମା ଆ ଗାତ୍ରା ମିତ୍ରସାମି କୁସଳାୟନା ପୁରୀଷକ  
 ସୋକ୍ତମା ସହସି । ସତାଂ ଅସିନା କରା ବିଜିତସା କୋସେନି ସତ୍ତ୍ୱା —  
 ସୋସରୀନ-ସୋସିନା ହୁ ଚେଲହସବି ସୁବମ୍ ମୈରି — ସନା ଗାହିସହକମା,  
 ଗାମା ଉବା, ଉନା ଆପୁ କାବକମା, ଗାହିସହକମା, ସହସା କଂବା,  
 ଅସନୋମ କାସବା, ଲୁପୋ ସାଂବା, ସରିଦ୍ଧ କୁଂବା'ନବା, ସରିଦ୍ଧକୋ ଅଟୋବା  
 ଅକ୍ତକ ଅସ୍ତ ଆପୁ ସାମକମା, ସରିଦ୍ଧ ସିଦ୍ଧମାମ ଗୋକ୍ତମସହକମା, ବଜାହିଚ  
 ଗାଟିଂସି ଉନା ଗାହିସହକମା, ଗୋସନା ଗାଟକମା, ସି ପୁରୀଷକ ଅକମବା  
 ସତ୍ତ୍ୱେ ହୁ ଗାହିସହକମା ଗୋସନା ପୋସବିଜି, ଗାହି, ସବାକ ଶୁପଗୋକ୍ତକି,  
 ଗନୀଂ ଗୋକ୍ତୋକି । ସୁଜୋମ ସୋସି ଅସ୍ତମା କାସମା । ସୁଜୋମ ସନାମ  
 ମାଂସସାମି ହୁ କରା ଗେସେ ହାସବା ଗାକି । ଗକମସ ଅସ୍ତମା ମେଗ୍ରାକ୍ତମା  
 ଅଟୋବା ସଚେ-ସଚେ ମକମକ୍ତସ ଗୋସକମା, କସମାମି ମେସ ଅସିସକ  
 ମାସିନା ମାଦନା ମୋସା, ହସାଂ-ମୋସନବା, ସୋକ୍ତ-ସୁଂ ହସାଂମା ଗୋସକି  
 (ହୁସା ସଚସବା) । ଟାକ ମାସନବା, ଅସୁକ ମାସା, ଅସୁକ ମାସନବା,  
 ସାକବା ଗସନବା ମାସା, ଆ ଉସନା ଗାହି ହସବା, କକ୍ତାଂ ନୈମାକ, ନୈଗୋହି

বোৰী, লং যকোল, লৈপাক অনুকী বভিক চানীঃবা পোকই। চাভ  
ভোকপনা খাভ্, অসি চেংবা পুনশিৰবত্ত্ব ভৌই। পুক বিমি, চনীঃ  
ভোভখোকই। পুকী বিঃনি (vein) চাউখোকই, (বিব্—মাকবঃনী  
লক্ষ ২/১০ শুবগী মপানা) অচাঃবা লিভাৰ চাউখোকই। পাঠেলোবস  
বপই, শূপচিল্লি। কোলোন শূপচিল্লি। ভব, বাইহিচা ভৌবা  
হাওই। মৌ, খুজীৰ নাপু কাবকই, নাপু কাবনী লায়না লাকই।  
লিভবনী মপানা নাবা কাভবকই। লিভব অসি কবশীলি। ই  
খোকপা মকব হাওবকই। ফুপ ম্ ভৌবত্ত্ব চানীঃ ঐলিংবা পোব-  
বৎলি। সোলটোন লৈবকই। হকচাঃ অপুনা মিহন কৰা হুনি।  
এংগীনা পেকত্ৰোলিসকী খুদ্ব লাকই। মিহন খুদ্বকই। হবচাঃ  
লাসৎলি, খোববা মিহন চোংই বক্তপা হাপা ভাপা মিহন হুনি,  
হকচাঃ হাপা ভেংই, অমুক হৌপৎলুকপনা মৌপোন পোবই, মৌপান  
মবা বংবা চৌবৈ, খুজঃ পোবই, মিউহেচৌ'মহা'নী খুদ্ব লাকই,  
খৌইবাইনী কোকচীক লাকই, অমুক অমুক চীকপা কোকচীক  
লাকপা হাওই। মৌলিংবনী পাজল পোন্নি (বাভবি) — (প্রাপব  
মাইন) বিঃ মৌলিংবা খোক্তে। মাইব বৌবা হাওই, ভেভামস্ ভাপা  
ভৌবকপা হাওই। পুকীঃ খুভাইভে, ঐ খাঃলভে, ঐ কংলিৰকই,  
মৌনাইল্ ভৌবকই, নহা ভৌনা পেক হৌবকই, মকে ইল্ ভৌবকই।  
হকচাঃ লাজেন ভৌবা ববক শূবা ভল্লভে, চাউভল্ বী। উবশাৰী  
লায়না কুতি, একভেব', (খুতিঃ) এক্তি, উবিঃ, হাপবোঃ ভৌই।

অনুহা ক্ৰোমিক ওইবা লায়না পুস্তক অসি ইণ্টেভিবেল  
হায়বদি খোববৌবনী (হু চেমবা) ভোজিবিহাদনী লাকপবি

হায়না গৌনরে। মিং নাবা অসি খীরিন্দগী হু হায়বদি তোক-  
শীন্দগী পোকপনি। মতম চাদনা মিং শোকপসি খোয়রৌন  
ককনা গেন্দোত্রগা ফবা ভমই। ডাষ্টর বলুগেনা শাগী জাং  
পুতুমক হেক পিছদবদা উনশাগী লায়না পুতুমক মাডজবি  
হায়বা উংলি।

খোয়রৌনগী মহীকু মতে করয়া অনাবা পোকহল্লি—  
খোয়রৌন্দা চাউখংনা লৈবা, অনাবা পোকহনবা মহীকু-মনাইলিংনা  
মখোয়না পোকপা হুদৌ ফভবা পোকহল্লি।

হু মখল অনি শুঠে - অমনা মহীকু-মনাইলিং, মখোয়না  
হিালিঙ মনুংদা মখোয়দগী খোরকপা হু, মখোয়দগী খোরকপা  
(excretory) নি হাবনা লৌবা ডাই।

অমনা মসিদগী হাঙা হেমা শাখিগুবা হু জাং অমনি।  
মসিদি মহীকু-মনাই মসিনা শিবগা মখোয় মশাগী মনুংদা পোকপা  
হু অহু খাদোরকপনি। একোয়ান হায়না খড়ৈন।

মহীকু-মনাই মখল মখল লৈ। মখোয় অহুনা তোড়ান-  
তোড়ানবা হু খাদোরকই। অসিগুথা হু মখল মখল অসিনা  
মখোয় মখোয়গী ওইবা তোড়ানবা অনাবা পোকহল্লি।

খীরিন অসি কোইনা চংমল্লি হায়হনা খোয়রৌন্দগী ককখংলগা  
শৌক্তগা খোয়রৌনগা শম্ভিন্নবা মখলগী ওপরেসন অমা আর্ববখ-  
নোটলেমা, খোঙহাখা দাদবা অমসুং মহীকু-মনাই পোকহন্দনবা  
ওইনা পাঙখোকই। অহানবদদি ফনা ফগদা বলমই। মতুংদা  
হায়দগী হেমা শাখিনা শোকুনা মসিগুথা খবক অসি তুকচনখি।

খীরীন অসি লৌখোকশিরা হায়না খনরবা জনাবশিঃদা—

১। চুম্বগী চিঞ্জাক্রা নিয়ম নাইনা যোগা ফজ্জি। হু পোকহনবা শা য়াওদবা চিঞ্জাক চাঙ্গগা, কান, আগর আগর, পারাসিন্ পীজরগা খোঙহান্ যাহলগা— খোঙহান্ অমসুং খীরীন্দা হু পোকহনবা থিংবা ডুমই। বেটল এক সেনাইতৌবিহমদা ডাঃ কোলোনা চিঞ্জাক অমসুং অতোপ্পা উপায় কয়ানা মাংবা য়াদবা খোয়রীন-খীরীন্দা হু পোকহনবা ফজ্জি। কোয়েনসু খাঙ য়াওদনা মঙঙ অসিদা ফহনবা ডুমই।

সেলনা, খোইরীন-খীরীন নপ্শিন-পুন্শিনবগী মঙং অসিনা কদৌঙেদসু খোয়রীনগী হু কো'কহনবনি হান্চনা তক্ষা লক্ষ্যদমক ককৎপসি লাগ্গি।

কোলোনা চুপশীনবা— তেজেনমক হায়বদা চাবিবা চিঞ্জাক অসি জৈদা থক লৌশিন্দে হায়বা য়াই। জৈদা লৌশিনবগী থবক পুম্বমক লোইনা খোয়রীন্দা পাংগোঙে। ততগা খোয়রীন অসি ভুম্বনবগী মকঙেইবা ইন্দ্রীমক্টি। টেলারগী মক্কা— খোয়রীন অসিদা কাট' তরুক অতগা কোলোনা পুং ২৪ গী মঙংদা আঃ তরা, তরানিখোইদগী হেন্দে হায়। ফিভোলেন্জিট্টিংগী যত্ভা কোলোনসিদি কার্কা-হাইড্রেট ঞ্জিত্তদগা ত্রোটিন ঞ্জিত্তদগা লোয়ননা ট্টিংদে কংম চাউনা চুপশীনবনি- ফেট হায়বদি মহাওসু স্কলো লৌশিনবা ডুমদে হায়। অহুনা কোলোনদি ভুম্বনবগী থবক শুকয়াও য়াওদে হায়বা য়াই। কোলোনগী য়েমেংবা লক্ষক অহুনা প্রম, মহাও, খাতুগী ওইবা পোংলক কহা



আইরন, লাইম্ থাদোক-ভাংদোরকই। খোররীনসু পোংখকশিং অসি পুথোরকই। মশিংখা গাওন্দবদি য়ায়া পুথোরক্কে। মমৈ-খংবা কোলোনগী শরুক অসিদা লাইম্ অমসুং খাতুগী ওইবা খুম তাংদোরকই। ইলোসিকেল ভাল অসিনা লৈবা মফম অসিদা খোররীন অমসুং খীরীন (small intestine & colon) অনিগী সীমানা খাইদোকফম্মি।

লৈ, সলৈবান কাবা— খোররীনগী অবস্থা অসি লৈ য়েংলগা খঙবা ওমই। লৈ অসি ভেংখংনবা, য়াইঙ মচু ম'নবা অমসুয়া মচ লাকপসি ইকচাংগী কিভম তাকপনি অতুগা ইকচাংগী মহীক-মনাই থিংনবগী পাঙ্গল লৈবক্তবনা মহীক-মনাই ডাক্তা ডাইরে তাকপনি।

সার বেট্র'ন্দ' ভাওন্দগা হায় — উনখা পানা বাউবা, অনোপ-অন্তিঃ য়ানবা, চানব , খুজিন, লৈ য়োংপা, খোর নম্বিবা, চনাং খুংডাইতছুনতা লৈবা, চনাং ফাডীনা, খোঙ-খুং, খতাই চংবা, ইকচাং অমসুং পুত্কাং মকা লাত্খা ওমদবা ইং'ন্দনা লৈবা অসি খোররীন্দা হু লৈবদগীনি হায়।

লাউদ'র ব্রাংগা হায়— বেচিনসকোলীনা চোকংহনবা হু থোকহল্লি। মহীকশিং অসি হেক লৈবদা মী অহ চোকখগল্লি।

ডাঃ ব্রাউগা হায় — খোররীন্দা পোকপা হু অসিগী থিংনবা ওইনা ইকচাংগী পোকচবা পোংখক অতু অত হু চেনবা পোংখকতা থিংনবা খোরকপগুয়া থক খোরক্কে। হু অসি চঙদনবা পাইব হায়ববু চিঙ্কাঝা মকুওইবা নিয়ম ওইনা লোধন্তুনা খোররীন্দা

পথ-পুয়থহনবহু থিংহনা খোয়রোনগী লৈকম থোকপা চুয়গী ওইনা  
লৈহমবা লাকুবা নক্তনা থক য়াংগেই।

আসেসু ক্রাংনা হায়— খোয়রোন লৈবাহুদগী হকচাংগী  
হোং অসি হোংহমনা মিংকো লেন্স অসি কল্শিন্হলুনা অমসুং  
লৌশিনবগী পাঞ্জল হম্বহলি। শ্রোনি রাচা চাবা মৌদি খোঙ-  
হায়া যাদে। অসিগুয়া মৌদনা থিং হোয়া পাওই। আর্থবথনো-  
লেন অমসুং মাগুপা ডাটব কয়ান অমুক শাংগী ইঞ্জিনী শাংক  
অসি লৌথোকগা লৌইয়ে হাংহনা কোলোন পুংমক লৌথোকগা  
লাকুবদা কবিগুয়া মওদা মায় পাওই। অমুক কৈথ হাংনা  
কোবা এনাভোমিঠে অমনা কায়— খোয়রোন অমুক পাংবামশান  
অসিনা শোয়বা নহে। খোয়গী ইঞ্জিনী চানবিবা চিজাক  
অসিনা পাঙথোককম থোকপা মও পাঙথোকবদ লৈ। ঐখোয়  
লৈবাকমচা হাংগী মৌওই কাঙলুপ কয়াদা শাংগী চাউমংপগী  
খোঙচং অসিদা কদে হুদমু শিঙিল্হিচিবা চিজাক ওইবা থক  
মও অমদা ঐখোয়গী বাঙেল অসিগুয়া হাংনি। ইঞ্জিন  
অমনা নোংথিজন চহুবিদি মশামকী শোমকপা পুংশেম অহুদা  
শোয়বা নহে, থাড অগানবা ফুগবা ওওবদগী ইঞ্জিনহু চংপদা  
বেডা ভৌবনি। ইঞ্জিন লাজে হাংদগা বাউ ল লাজে হায়বগী  
মাইল। থাড ফুগনা, ল'নবদগী হোংবনি হায়বসি ঐগী  
ফিবেল্লি হায়। অহমকপু বি, বি, কেমার ভৌহনা থা অহু  
কোলোন লৌথোকুবিদি চিজাক হোংদোকপদনা মরুওইবা থক  
ওইগনি।

এসিদোফিলস্ — খোয়রীন্দা পথ-পুমথহনবা পোকহনবা  
 অসি তাথহনবনা থাইদগী মায় পাকপা উপাই অমা ওইনা,  
 পাঙথোকে হায়বদি, এসিদোফিলস্ কলচাৰ হৌবনা জয়াননা  
 যানবা অকবা উপাইনি। থোইদোক-হেন্দোকা কায়দবা ফিভমশিং  
 ইশানা শেমজহুনা, হু, খোনাউ পোয়া, উনশাদা পোয়া-পাংপা,  
 কুৰি অমসুং ডাইবেটিজ, এসিদোফিলস্ হায়বদি, চুচুগী খোয়রীন্দা  
 লৈফম থোকপা কল্পবা মহৌক-মনাই ভাং অমনি। কতনা  
 হোকথংলক্ৰিবা অঙাংমচাগী খীরীন্দা যাদা লৈ, তুচুবগী ইন্দিগী  
 লদীদসু মপুঙ কাৰবা মৌওইগীওচা ফাই। মসিনা লেকটিক এসিদ্  
 পোকহল্লি। লেকটিক এসিদ্দনা মহৌক-মনাইমথৈ চাউথংচবা  
 য়াৰগসু প্রোটিন্দিগী পোকপা মহৌক-মনাইশিংচা চাউথংচবা অমদি  
 হেনগংচবা ডুমহন্দে অমসুং পথ-পুমথবা পোকহনবা মহৌক-মনাই  
 মশাং হেনগংহনবা ডুমহন্দে। অঙাং অপোকপগী বাওয়েলদা  
 কতবগী হু চেনবা মহৌক লৈত্রিবা অহুনি। অহুনা শজোম,  
 মাখোন মহী, ছানা মহী অমসুং শজোমগী চিনিনা শেমহুনা  
 পীজহুনা লৈহনবা যাই। লেকটিক এসিদ্তি হিদ্দাক নভে। বাও-  
 য়েলগী অরোইবা শক্কক য়োত্রিকাওবা অহম চুপশীন্দুনা  
 চংখিগদবনি। খোয়রীন্দা পথ-পুমথবা থিংগে হায়বদি অঙাং  
 পীশকী মতৌজুম চুপশীনবা হেক লোইবদা বাওয়েলদা অমুক  
 লাকদবনি। অহুনা হৌজিক এসিদোফিলস্ৰী ওইনা লৈনবকইবা  
 অমসুং এসিদোফিলস্ মিক শিজিন্নবক্ৰিবসিনি। প্রোটিন হেন্দা  
 চাৰা থিংবগা, খোঙহান্না য়াহনবগা অনি অসি হকচাং কহনবগী

মকুওইবা চাক্‌মি। এসিদ্ পোকপা মহোক্তি খোয়রোন-খীৰীক্ষা  
 লৈবনা মশীং হুহুহনবা ডমই, অহনা হেনগংহনবগী চাংখীং  
 তাংহনবা ডমই। অইত মখল করা নৈনবা দরকার ওইদে হায়না  
 হায়নবা যাওই। মখোয়দি লাহেংনবা মহোক-মনাই নন্তে অহনা  
 হেক্কা ডমখিগনি অহবু শঙ্কোমগুয়মখৈদি চাক্‌জা, পোৎশক হেনা  
 পীৰবদি মশীং অয়োবীদা হেনগংলক্ষুনা লেকটিকু এসিদ্ পোক-  
 হুহুনা পথ-পুংখহনবহু থিংগনি। শঙ্কোম ডাক্কা হেক পীথকপদা  
 হায়রিবা অসিমক থোকই। এসিদোফিলস্ মিঞ্চ অসি মরক  
 মরক্কা থর পীথকপসু হেংগংলকপদা কাইল। এসিদোফিলস্, কোবা  
 মহোক মশীং যাহা হেনগংহজি। মপাল নোথোকপ্রবা নল্লগা  
 মাখোন মহৌ পুয়মক কানবা ডাক্কা। চানা মহৌদি শঙ্কোমগী  
 চিনি ডাক্কা; অহনা হাইদগী কবা হেলি, শাযাম, শা-ডা অমসুং  
 য়েকুম চারগা শঙ্কোম অসি থকপা কানবা হায়বদি থোইনা  
 কানবা ফংলোই। প্রোটিন যাওহল্লগা শঙ্কোম অসিনা মহুং  
 লিনগদবনি। কানববুদি হুহুহল্লগসু অমরোমদা হেনগংলগা কানবা  
 কংই। শঙ্কোমগী চিনি হোডালা চাবা নল্লগা শঙ্কোমদা শঙ্কোমগী  
 চিনি যানলিল্লগা থকপা, শঙ্কোমগী চিনি অমসুং ডেক্ট্ৰন তিল্লবপা  
 শীতিল্লবা যাই। ডেক্ট্ৰন হাপচীনবা অহনা চিনি অহু লৌলিনবদা  
 তপহন্না খোয়রোনগী শাংপ্রবা লম্বা অহু থুংনা চংপদা এসিদো-  
 ফিলস্, কোবা মহোক অহনা শাংনা লম্বা শেমহুনা তুম্ববগী কৌভম  
 অহু কগংহল্লবনি।

খোয়রোনগী হাউনা পুক য়েকপা — নপ্‌কুয়া হাউ থোকপা  
 অসিনা পুক য়েকই, নাই, পুকীং মুংডাইতে, মধুম-মরাঙ লাউহজি,

হৰচাং অমসুং পুৰীং শোকথহল্লি। খোঙহায়া খুংগী বাট  
 য়াওরত্বদি খোয়রোন অসি মশোক-মনাই ডাক্তা লৈয়ে বতনগনি।  
 হাইদগী লাখিনা শোকইবা অসিনা খোয়রোনি। কোলোন্দগী লোহনা  
 'কোলাইটিশ' হায়না মমিং কাওবা খোঙ্গিবনি। হৌরককমদি  
 খোঙহায়া যাদবনি— মতম কুইনা খোঙ হামদোকপা যাজবা  
 অমাংবা অহ মশোক-মনাইনা যোমদুনা লৈবনা খৌরোনগী অপাৰা  
 মপ্রামগুয়া উনশা অহ শোকবনি। অহনা মখাংবা কোলোনগী  
 শক্ক অহদা নুংডাইতবা, নুপচানবা, খেজোক-খেজচিনগী মওংদা  
 নুপচান-চপশিল্পকপা অদুনা খোঙহায়া যাদবা হেল্লি। মসিবু  
 (স্পাইক কনষ্টিপসন) মাংখাকপা যাদবগী অরাবা পোংলুম  
 হেনগংহনবা খোঙহায়া যাদবা কোই।

মখল অমগী ওইনা লাকপা কিতম অমনা— খোয়রোন  
 পোকপা ফত-হোদি হুশিং অদুনি, মরমদি মুকস মেমত্ৰেন  
 কুপশিল্পিবা উনশা মপ্রাম অদু নারবনিনা ফত-হোদি অপুম-  
 অশাদগী খোরকপা হু পুয়মক ত্ৰেদা চুপশিনত্ৰে। মসিদনা যী  
 অদু নারভস্ ওইহল্লি অমসুং নুংডাইতবা খুদমকয়া পীয়কই।  
 কোং অমসুং অতোপ্লা ডাক্তর কয়ানা কোলাইটিশ হায়বসি শা  
 চাৰা মগী লায়নানি হায়। শা চাদবা মৌদি খোইনা খোক্তে।  
 এপেন্সোসাইটিশ অমসুং কোলাইটিশ অসি মতম কুইনা তৌরগা  
 লাকপনি। কোলাইটিশ অসি লায়না ফবা ওমই। অদুয়দি ওইরবদা  
 লীশাংশিংনা নিয়ম খরগী মখাদা চাৰা-থকপা অমসুং শাজেল  
 নীংখিনা লোগদবনি।

ইহান হেক হান্‌বদা শাদগী খোকপা হোটিন পুম্বক—  
শা, ডা, যেকুম, শ্‌জোম খাদোকদবনি। অদুনা মইক মতাং  
অদু চরা হেন্‌না শিজগনি। অদুনা মনা-মশিংদ শিজগদবনি  
অদু চরা হেনবা তাবনি। নোংমদা অলুম্বক খোঙ হামদোকদবনি।  
এনেমা, আগর আগর, পারাফিন, ওলিভ ওইল শিজগদবনি

বেসিলস্, বলগেরিকস্, বে-এসিদোকলস্, বে-বিফাইদস্  
হায়বা খোয়রীন কলনবা ফারমেন্টেশিং অসি খা খরদি  
অলুম্ব শিজগদবনি।

অদুগী মতুংদা কোলান অসি ফারমেন্টেশিং অসি হাপুনা  
মুতিগী এনেমা ভোদুনা শোংদোকনি অমলুং চামথোকনি।  
অমলু মকুওইবা মরুপকী মশক ওইবা মকীক-মনাই অসি পোক-  
হেন্‌না ইন্টেটিনেল ফোরা অসি হোংদোকনি। অদুগী মতুংদা  
হৈ, মনা-মশিংদা মকুওইনা চান্‌না অদুম অনাবা অসি  
মপুং কান্‌ কহনগদবনি।

পুক-খিনবা— চাকখাউ অমলুং খোয়রিন-খীরালা মুলিং  
লৈদুনা খিনবনি। টেলিং অশাবগী এনেমা ভোবা অমলুং টেলিং  
অশাবা থকপনা খাইদগী পুনা কহল্লি। করিগুয়া কালদা টেলিং  
অশাবনা ইকুতখোকগা ফি অমা শূপচিন্‌না লৈরগা কৈ। অদুগী  
ইলোসিকেল্ ডালব্, যাজগা খিনবা অদুদি ডালব্, অদুগী  
কগেনবা লায়য়েং লোগনি।

খোয়রীনগী মরি-মচা ভিলি :— তুম্বৰগী ইন্দি অসি অহম  
খোকা খায়দোকই— চৌন্দগী চাকখাও য়োবা মমাঙগী শক্ক অহুগা  
অনিসুবনা খোয়রীন ময়ায়গী শক্ক, অহমসুবনা হায়বদি মমৈ  
ইথং থংবনা কোলোন অসিনি। অহমসুকৌ থবক অসিমক য়ায়া  
থোয়। তুম্বৰা থবকৌ শেম-শাবসি মমাংথংবনা তোই। মংগী  
খোয়রীন্দা তশেনমক তুম্বগী থবক পুম্বমক ভোগদৌরিবা অসিগী-  
চমক শেম-শাকম ওইনা লৈ। অহুনা পুক অসিদি চাকখুম অমলুং  
লেবরেটোরীনি হায়বা য়াই। অহুগা খোয়রীন অসিনা চাক-  
খুম, চাক চাকসি হায়না লোবা য়াই। মরমদি চালিনথিবা পুম্বমক  
অসিগী তুম্বৰগী থবক পুম্বমক অহু মফম অসিদি পাঙখোকই।  
লৌশিনবগী অমলুং চূপশীনবগী থবক পুম্বমক পুমলোয় লোইবগী  
মওঙদা পাঙখোকই। অহমসুবনা কোলোনগী শক্কতা শূন্তগী  
তুম্বৰা চীজাকৌ শক্ক অহু ইহুয়তুনা থংবনা অমলুং হকচাংগী  
অঠৈ কস্ত-হোদিগা লোয়ননা পুথোক-ভান্ধোকখিনবা মকসি। য়ী  
নোয়-পেল্‌হনবগী থবক পুম্বমক পাঙখোকপনা মক্কাওইবা ইল্লি  
অসি খোয়রীনি। হায়বদি হকচাংনা চাউথংচয়িবসি খোয়রীন  
হায়বা লৈশা অমলুং লৈহাও অসিনি। খোয়রীনগী মমায় অসিনা  
নিকলবা শম্মুক্তা চাউবা মরি মচা-মচা কয়া (খোয়রীন) গী মলুং-  
থংবা উনশাদা য়াং-য়াংহুনা লৈ, মসি পুম্বমক মহীদনা লুপলিঅুনা  
লৈ। চূপশীন্দবগী ইন্দি অসি ৫,০০০,০০০ লৈ। ভিলস্ হায়বদি  
হায়বদি শয়া অমলুং ইল্লি অসিনা চহি ৬০ ওবা য়ী অমলুং  
পুলিদা মৰী আউল অমলুং চূপশীনি, মসি মপুজিনী ওইবা থবকি।

শুকপ্ৰবা ভিলস্ অমনা বা অমনা দ্ৰোপ অমতা পুথোরকই।  
অসুক কুপপ্ৰবা নোজপ্ৰবা ইল্লিশিং অনিগুয়া ময়ান্না পুজ্জগা  
শেমখিবা মৌওইবগী হকচাং অসিদা অকুপ্পা অখোংপা ইল্লিগী  
খোঙচং (মেকানিজম্) খোঙলোইদবনি।

জলাপ অমসুং অতোপ্পা মখলগী, ইল্লিমচাশিং অসিদা  
হৈনদবা অমসুং খবক্তা খোঙলোবা পীবা, সেলাইন্, এম্পাইৰেক্টস,  
মিনৱেল ব্ৰাটাব, সোনামুখি, কাষ্টৰ ওইল্ পীবসি পাপ্ৰবা মপ্ৰাম  
অমসুং পৌকপ্ৰবা ভিলস্ অসিদা খোঙলোবা পীবিবা ময়ান্না খবক  
বীংখিজনা হকচাং ফনবা ওইনা পাঙথোকচবা ডমহন্দে।

সেকম্ — খোয়রীন অমসুং খীরীন অনিগী তাইনকমদা লৈবা  
ইল্লি অসিগী থংক অসিদি খোয়রীন্দগী লাকপা অমাংবদা ঝাও-  
ব্লকপা মহীগী শক্ক অহু মতম খব থল্লগা ঝিংশিংগী শক্ক খব্বা চুপ-  
শীনবতনি। মসি হেক পাঙথোকগা সেকম্ অসি শূপচিনখি অহুগা  
মপংগী শক্ক অহু খীরানগী মথক্ৰোমদা হাইগংপা শক্কতা খাগংখি।  
এপেন্দিষ্টকো মচীন (Macewen) মেসউইন্ হাথবা অহুদগী হৌনা  
চিজাক অহু খোয়রীন-খীরীন মরীন মতুংইয়া চংখিনবা খোয়রীন  
খীরীন থল্লা, (পেৱিস্তেলটিকী) ঔথক অহু হৌহল্লি। অহুনা অমাংবা  
মপংহু পুহুনা ফিৱাক্তা মনাক্তা হাইগংলকপা কোলোনগী কোন-  
শিজকপা অহুদগী হৌহুনা কৈগাক-কৈনা (Transverse) চংখিহুনা  
পৈগী মথক্তা কোম্ব্লকপা কোলোনগী শক্কক অদোমদা লাভুনা খপ-  
খবকই। খোয়রীন্দগী অমাংবা অহু কোলোন্দা পুখবিখগা লোয়ননা  
মৱক্তা ডহাক ডহাক লেপুনা তান্ নাইনা লেকম্গী থথক ভৌই।



চীজাকী অরোইবা শক্ক অহ খোয়রীন্দগী পুথরকপহ ধোৰ্খবিনবা  
লম্বী অহ শেংদোফুনা থমা ভাই— মাহতনা পন্দুনা লৈবা  
লেঙদনা লৈবা অহ থিংদবনি।

সেকম্ চাউথোকপা— সেকম্ অসি কবিগুয়া কালদা মৌওই  
খরদা চাউথোক্কা-ফাক্তোক্কা লৈখিনা চনীং অসি থমা লৈবগুয়া  
লৈহনা খাউ অক্কা অমগুয়া লৈবা যাওই হায়না ডাঃ আঃ  
লেমা হায়। ফাক্তোক্কা সেকম্ অসিগী অপাবা উনশা অহ  
মতুংদা অমুক শূপচীনবা ওমদে। অহনদি মথক্কা মদা খপতুনা  
অমাংবা অহ থাংলকপা অমসুং চংহনবা ওমদে। অহনা সেকম্  
অসি অমাংবা ময়াম্ অহ পন্দুনা অমাংগুগী কোমগুয়া লৈহনা  
পথ-পুমথহনা চীজাকী অরোইবা শক্ক অহ লৈরে। জুংলিং হাই-  
গংলে, পুয়ে। চাপ্ৰিবা পোংলক মতুংইমা— হেজিমা অমসুং  
তানা পথ-পুমথহলে। সেকম্ অসি মপা লৈতনা চাউথংলি  
অমসুং নপশিলি। বাউয়েলগী থবক তৌবদা খোঙলৌহলে অমসুং  
চুয়গী ওইবা খোঙহাস্তা অহ ওমহপ্ৰে। মসিবু থোকলিবদি ওয়গী  
কুমথরকপা কোলোন হায়বদি পেন্ভিক কোলোন অসিদা শৌজ  
থোকপা, চোপ্ৰবানজগা নপশীনবা-চপশীনবগা লোয়নবা কোলোন  
ওইবকপননি। মসিদি খোঙহাস্তা যাদবা ১সুং পুক যেকপদগী লাক  
পনি। চাউথোক্কা, খাউ শাববা, শূপচিন-নপশিনবা কোলোন  
অসিদা লৈখিবা অমাংবা অসি তাহোকপদি শূয়গী থনগেনইদি  
থোকই। য়েংথংবা হায়বদি কাংলকপা শক্ক অসি থল্লবা মতবদা  
কৈনা চংগা কোলোনলোমদা (চেইবকই) ইহৌবকই। অমাংবা

ଅହ ତଥା ଚାବା ଉଲ୍ଲକହି । ଧବକ ଯଦ୍ଧଲ ଅସିମି ତଥା ଲାକପା ଯଂନି,  
ଅଧୁବା ଯଂନା ନନ୍ତେ । ଅଯାବା ଧବକ ଅହ ସେକମ୍‌ଗୀ ଯନୌଦା  
ପୁଋହନା ଲେ । ଯହ ଲୁମିଂ କରାଗୀ ବାକ୍‌ଯଦଗୀ ଚୟୋଲ କରାଗୀ ବାକ୍‌ସି ।

ସେକମ୍ ଚାଉଥଂପଦଗୀ ଲାକପା ହୁ ଚେନବା କରସା ଧିଂଗନି - ସେକମ୍  
ଚାଉଥୋକସ୍ରବା ଯା ଅହୁମି ଯନା ଅହ ଜେ ଶେଂଜେ, ହୁ ଚାହିରେ ହାସବା  
ଧବନରଗନି । ଯା ଅହ ଓଂ ଯାଗା ବାଉରେ, ଓଂହୁଂ ଓହିରେ । ଯରେ  
ମଳେବାନ କାରେ, ଧୋର ନୟଧିରେ, ଚାକ ଲାହା କାଓଜେ, ଯରି ଶୋଲେ,  
ନିଉରେହେନିସା ଡୋରେ ହାସବା ଧୁଦୟ ଲେରଗନି, କୋକ ଚୀକ୍‌ନି, ନାପୁ  
କାଗନି, ଯାଂବା ସାରୋଇ ଅୟସ୍ତୁ ପୁକ ଯେକ୍‌ନି । ଲାକପା ଅହୁଗା  
ସେଂଥଂବା ନାକନ୍ଦା ଇଶୋନ-ଶୋନବା, ଇକ୍‌ସ-ଲୁହା ଅୟସ୍ତୁ ଇଥନ-ଧନବା  
କାଓରକହି, ଏପେନ୍ଦିସ୍ତ ଡୋରେଦନା ହାସବା ଧଲ୍ଲକହି । ଅସିକ୍‌ସ୍ତା ଯାଓହି  
ଅସି ଏପେନ୍ଦିସ୍ତ ଲୋଥୋକସ୍ରବସ୍ତୁ ଚେନାଧୋନ ଅହୁଗା ଅଶୋକପଗୀ  
ଧବକୟ ଓହିନା ଦାଗ ଲେବକ୍‌ସ୍ରା ଧଲ୍‌ଲି । ଅହୁଗା ଏପେନ୍ଦିସ୍ତ ଲୋଥୋକ-  
ସ୍ରଗା ହେସ୍ତହ୍‌ୟ ଲୁଂଘାହିତବା ଧୁଦୟ ହେନଗଂଲକହି । ଯଦ୍‌ୟମି ପୁନଶିନ୍ଦ୍‌ନା  
ନପ୍‌ଲିନ୍‌ସ୍ତ ଲେବହ୍‌ଦଗୀ ଧୋକପନି । ଯସିଯକ୍ତି ଇଲୋସିକେଲ୍‌ ଡାଲବ୍  
ହାସବା ଧୋରସ୍ତୀନ୍‌ଗୀ ଅଯାବା କୁଋଧବକପା ହନଗଂପି ସାଦବା ଡାଲବ୍  
ଅହ ଶାସଦବା ହାସବାଦି ଧବକ ଡୋବା ଉୟଦବଦଗୀ ଲାକପନି । ସେକମ୍  
ଅସିନା କାକ୍‌ଥୋକସ୍ରବଦି, ଧିଂଗଦୋରିବା ଡାଲବ୍ ଅହ ଶାସସ୍ରବନିନା  
ଅଯାବା ଯପେ ଅହ ଅହୁଗା ଯାହ୍‌ ପଥ-ପୁଋଧହ୍‌ନା ଧୋରକ୍ତିବା ଗାସ  
ଅହୁଗା ଲୋସନନା ଧୋରସ୍ତୀନ୍‌ଲୋୟନା ଅୟକ୍‌ ହାହିଗଂଲକହି । ଯଧୋସ  
ଅସିଗା ଚାନ୍‌ନା ଧୁୟହ୍‌ନା ଜେ ହୁପଶୀନଗଦୋରିବା ଚୀକ୍‌କାଶିଂ ଅହୁଗା  
ଡିକ୍‌ସି । ଯଧୋସ୍ତା ଲୋସନନା ଇଦା ହୁପଶୀନସି । ହାହିଦଗୀ ହେନା

হকচাং অসি হু চাইয়ে হায়বগী খুদম লাক্ৰিবসি মসিগী মতাং অসিদনি । মাইগ্ৰেন, খোই-মহমগী কোকচীক, গোলমাদার টোন, দাইবেটিজ অমলুং নিউরেস্ট্রনৌয়ানা নাবা মীওইগী একরে লৌবদা অবস্থা অসি শেংনা উবা, খঙবা উমই ।

সেকম্ চাউথোকপা অসি য়ায়া শাখিবা মওংনি । ইতন্ত্তনা অপুম-ডশা মইক-মনাইশিং লৈরবনা ম'হুদগী লাকপা হুনা ফিরা কিতনিদা অমুকী মতিক অবনবা অহেনবা মথো পী । মসিদনা ময়ম ওইহুনা নহা ওইনা ইপ্তি অসি মাঙথরকই — ভাইটস্, দিক্জ, নম্বদা ফুং ফুং চঙবা, কুংলিলগা খুনমক হন্দোক্তবা অহু অমলুং সিরোসিস্ অব লিভার (ফিরা কুপশিনখিবা) লায়না পোকহল্লি । মীর শোকহন্দুনা সেনাইল ওইরকপা অমলুং ব্লড হেসার, মতম চাদনা নহা ওইনা, লাকপা হায়বসি শোংদবনি ।

সেকম্ চাউথোক বাক্তোক্তবা মী অহুদি মা'থোকপা য়াননবা বকুওইনা হোংনহুনা খীরীন মরীন অসি পুমশেং শেংদোকদবনি । ভান, আগর আগর পারাফিন্ ওইল্ মীজিন্নগনি, শা-ঙা পুমথা খাদোকনি । খোয়রীন সিগী দ্রোরা — লৈমায়দা পোক্তুনা লৈরিবা, অহু পুমহোং হোংদোকদবনি । অমাংবা মনম্ নমথীরিবহু পঞ্চ-পুমথমন্দুনা থোকপনি । নোংমদা ৩/৪ খোঙ হামদোকহল্পগা কজ্জ খিগনি । নোংমদা ২/৩ লক চাং নাইনা খোঙ হামদোকহুবা কাওবদা খাউ শাহুনা (cecal pouch) লৈরবদি লুখু-লুখু শাবু, ভেজিংগী এনেমা নোংমা-নোংমা কালগা লোগদবনি । ভুসমদাইহা, এনেমাহু ভৌরবদি সিকেল্ পোচ — সিকেল্ পোঙথোকপহু কহজ্জি ।

উলি পাৰ্ছ ৩ নীতিগতবানি। এনেদৰা অনিষ্টবা, অকৃত্যবা  
কৰবা লোৰা হাই। আ অহ বিপুলনা লৈবগা তথা হাতিগতবানি।  
উলি: অহ সেকম্ হোহনবা হিপুলনা লৈগনি। কয়িত্ত্ব মতমদা  
কাৰংগা কোলোন অহ ককথংগা কৈনা চংনিবা কোলোনগা  
শমজিত্ত্বগা কৃৎশেমগী ইলোসিকেল্ ভালব্ হাপচীনবা হাই।  
অহাইবা ওপৰেসন্ নন্তে। পুত্ৰবক হাত্ত্বদি, লিবা তাৎব' মতমদা  
ভৌবনি। মসিগুয়া ওপৰেসন অসিদি আৰ্ৰবখনোট লেন্গুয়া  
অকাওবা সাক্ষনশিংদমা ভৌবনি।

কোলোন্স লৈবা হুনা যীং শোকহল্লি :— খেঃহায়া হাদবা  
অহগা মখা পুখা হু চাইখিবনা যীং শোকহল্লি। তশেঃবমক  
কোলোন্সগী হোৱপা হুনা হকচাংগী শব্দক খুদিংমক মতম চাণনা  
কেমহল্লি। 'ক্ৰিষ্টালিন লেন্স' অসিদি হু অসিগা হাত্ত্ব পক্ৰ-  
হৈমদে। ইংলিসকো যীংকী স্পিসিফিকিষ্ট আৱনেষ্ট ক্লাৰ্ক হাৱবা  
ভাত্ত্ব অহনা হায়— “অহাঃ ওইৱিঃডেনা ক্ৰিষ্টালিন লেন্স অসি  
মহী ওইৱপ ভৌবা জেলি মখস অমগী বেগ ওইনা লৈ (a bag  
of semi-fluid jelly) পৌকত্ৰবা শৱাগুয়া মসল্ (ciliary  
muscle) অহনা লেন্স অসি ওপচীনুনা মখাঃখংবা অমশূঃ  
মখংখংবা পাক-চাউবহ্ চাঃখংহন্দুনা যীংকী অনকপা অমশূঃ  
অৱাৱা উহল্লিবনি। অহাঃ ওইৱিঃডেনা লেন্স অসি অমশূকী মতিক  
ওপচীনবা ওমই,— অৱাৱা-অনকপা উনবা শেমদোক-শেমজিন  
ওমতবানি পাউটাৱ ২০°D কাণ্ডবা হৌই। অহন শুম ওইৱকপগা  
লোৱননা মগী পুত্ৰবক কনশীষ্টকপনা লেন্স অৰ্থশূন্য কচাংগী

লক্ষক বুদিয়েকী ভোংলু অলোপ-অতিঃ লুপ্তোক-তপটোন বহু-  
বকপনা অনকপা পোং উনবদা য়োং অসিগী পাঙ্গল অসি অমলুং  
মতিক হুংগ্ৰে, মচুম ওইবা মলুং হোদবা লেপ দয়কাৰ ওইবকই।  
অমলুং লেপ কনলোবা হায়বদি ময়াই ভাবসি থিংগে হায়বদি  
নলগা তপথনা লাকহনগে হায়বদি হকচাংদা হু লৈহন্দবা তাই,  
হেনজিহজিবসিনা হু লৈবদগীনি। অহলুং হু অহগী মলুংদা  
খোয়লো অপুং-অশা পল-পুমথবা হু অসিনা হায়গী মকনি।

মৌ অমগী উবগী পাঙ্গল অসি ২'৫ D নি। অহগা অতোপ্পা  
মৌ অমগীনা ৮'৫ D নি। কবি খেয়লোবনো? চহি ৪০ তুবিবা মৌ  
অমনা ২'৫ D গী উনবগী পাঙ্গল অহু পিবিবা লেপ অহু মতম চাদনা  
সেনাইল ওইববনি। হকচাংলু, ময়ীলু, লমচংলু অমলুং মপাঙ্গললু  
চহি ৫২ তুবিবা মৌইগীদা লাকগবনি। মতম চাদনা অহল  
ওইবসিগী ময়ম য়াত্তা লৈ অহু খোঙহায়া য়াদবা, খোয়লো-  
খীলো হু চাইবসিনা মকনি। উবগী পাঙ্গল অসি হেমা লৈবা  
মৌলিং অহু নহা ওইনা উপনি। অহগা মখোয় অহগী বাকম মুদা  
হলগা মখোয়দি খোঙহায়া য়ানবা কমা হোংনবা মৌওই ওইবমই  
হায়না আনেটে কাকনা হায়।

চহি ১৮ দা ভায়লোবা হুপীমচা অমগী উবগী পাঙ্গল অসি  
অমলুং মতিক শোজি, চহি ৫০ তুবা মৌনা উপকদবা আমোক  
উপ্পা য়াওদবা নহে। খোঙহায়া কদনা য়ানবা চাবা বকপা  
লাক্কেন ভোহুনা মাংবা হেক হায়বদা চহোল খয়গী মলুংদা মৌং  
অসি নীংবিজনা উবা ওমই। খোঙহায়া য়াই-য়াদে, খোয়লো হু  
চাইবে চাইবে হায়বদি মৌং অসিগী উবা ওমগী পাঙ্গলনা ভাইই।

খোঙহায়া হাদবা খোঙহীন হু চাইহনা হা মতম চাননা  
শোকহন-ডেকহি।

হা শোকপনী মতম যাক্সা লৈ।

১। ধুনা চাবা (ইন্দ্র শাস্ত্রবা)।

২। শাস্ত্রবা চণ্ডনবা, অপেংপদা চাননা, পুংসোং হোংশিন্‌বা  
হা হাঙহবল্লু হিংবা হাদপ্তম চংসকপনা শিঞ্জিন্নজবা ইন্দ্র অসি  
মরাই ভারকপা, কংসকপা মশানা ভাবনি।

৩। যানা হাইদগী মরকার ওইবা পোংশক্তি লাইম্‌নি।  
হকচাংগী হাইদগী হেমা কনবা ইন্দ্রিদি হানি। মপশা, মকশা,  
চা, মাধোন, ময়দ, চেংঙী অসি লাইম্‌ নীংখিনা হাওমে।

৪। মাংবা যানবা মলিং-মরাং হাওবা পোং চানবা মরচা।  
খোঙহায়া হাঙহে, লৈ মলৈবান কার, হোব নমবি, চীন অসি  
অমোংপা মহীক-মনাই লৈকম ওইবকই। মহীকশিংনা হা, হারীদা  
লান্দারকই। হারীদা পোন্নকুই, হা হোরকই। মহীক-মতাংনা হু  
চাইহনা হকচাং পুনা খোংগী খোঙনাওবী য়েনবা মাতন-হাওবা  
লান্দা লাক্ককই। ওল্লিবমথৈ ধুনা শাস্ত্রবিবা হাই অহুগা তগা হোং-  
শিন্‌বিস্ব। সেলিভাগী হেন অহুগী থবক কজনা ভোজবা হানবা  
মতম মীংগিদবনি। মহুগা সেলিভা (ভিল) অহু মরাং কারনা  
খোকহন্দা চীনবু চোকুনা লৈহমবা, চাঞ্জিবা চিঞ্জাকুপু পেংহন-  
চোংহনবা, চনাং অহু চিনি হলহনবগী থবক ভোংহগা পুজা  
হুচবা থবকীমথক শেম-শাজবা হানবা অমল্লং হাবুং, চীংশিন্‌  
ভিলদনা শোকহন্দা কনবিনবা অমল্লং নোর-পেরহন্দা চীং

অসিনু হু পুয়মক মাঙহনবা তিন খোকহনবা দয়কাৰ দায়া ওই।

অসিনু হু অলোংবা লাক্ৰবনা চীন্দা হু (মহীক) লৈহনবা ভয়গনি।

চাবসি, অকংবা অমলুং অকংবা পোং চাৰা ভয়গদবনি।

মহুনা স্বাগী লাঞ্জন ওই। মসিনা সেলিভা খোকহলি, সেলিভাৰী

গ্ৰেন্থ অহুদা হু পীগনি। মহীক-মনাই শেংদোক্ৰবা মহী লৈবা, স্বা,

কহনবা খবক ওইগনি। মসিনা স্বা অসি শেংনা খমহুনা চীজাক্ৰী

পোকপা অমোংপা অমলুং হাউগুদা স্বাগী পোকহনহুনা মনুংদা

লোহুনা লৈব জৰ্ম্মলিং অহুনা স্বাগী-স্বাৰোচ চাখকুনা ভৌন চঙহুনা

স্বা মক্ৰ কুতোকপহু ভেহলোই। মাকপ্ খোকপা খুদিংগী লৈবা

স্বা-গী মখক্ৰা ওহুনা লাগবিদু।

নিতিগী চরা খুদিংদা লাইম্ ককনা স্বাওবা চীজাক্ৰ খলুনা

চাপদবনি। পালংলাগ, লালগম্, হুজায়নচিংবা চাবনা স্বাওহলু।

অক্ৰোম অমলুং ছানা মহী অসি লাইম্ স্বাচা স্বাওই। অক্ৰোম

আঃ ২০গা ছানা আউল ৩ (অহম) গনা নোংমগী লাইম্ কোঠৈ।

জান— চেং চোইদবা, পেহুগী জান চামচ্ অমা চাক চাৰা

খুদিংদা হাঙু। চীন্দা হু নুংভাইতবা পৈদে। পুক—খোয়বীন কৰি-

অমতা মাঙনবা ভোদে। জান অসি হেক চোংপদা চে অচোংপদা

মাইলৈ। নপলিন্দে অমলুং হুদে। চুয়া মপং স্বাওবদ বন্তে,

আইয়ন, লাইম্ অমলুং অতোগা পোংলক কয়ান্ হকচাং কনবা

ভৌহনবা স্বাওরি। অনি-অহমক হাঙদা কবিন্ কয়দে।

জিলাপ অমলুং খোঙ হায়বা হিলাক চাপহু। ওহাক-ওহাকী

স্বাইববা অহুনা মাংবা স্বাইববা হেনগংলি অমলুং পদমট্টে। স্বা

অশিৰা শক্তোকেই হু মৰীক-মনাই পুনৰুতি। যা কৰুবা অৰা হেৰ  
 যা ওৰবা মৰী মতাং লোৱনা শোকুই যা শেষচনা হাপুনা থবসিন্ত  
 লোখোক্তুনা চাৰখোক্ত, যদি মৰীক-মনাই হু লৈহয়বগী মকম ওই।

যা লুনা-শেংনা থমউ। টুথ্, ক্ৰস্, অসি অমুক-অমুক মৰীক  
 হাভোক্ত, যদি জৰ্মগী লৈকম ওই। যাদা অমুক টুথ্-ক্ৰসতগী হু  
 হাপচিলি। এনামেল কাওবা কোকহন্দুনা যা অমন্তু; যাবী  
 শোকহল্লি হায়হনা ভুথ্-ক্ৰস্, শীজিগৰক্তে, হায়বা যাই। উনা-  
 হাশা অমন্তু; পৱনা যা থিন্ৰা (শেংদোকপা) থাইদগী কৈ।  
 চয়োল ২/৩ গী ময়ুংদা ক্ৰস্, অমমম্ হোংবা তাই। চয়োল ২/৩  
 কাওবা শীজিগৰবা ক্ৰস্, অসি অহক থীনা হু চেনে। শীজিগৰম-  
 হাইদা ত্ৰিণিং অশৌবনা লুপ্তা দৱকাৰ ওই। নক্সবদি চোন-লৈদগী  
 লাকপা অমোংপা অমন্তু; টুথ্-পেঠৈগী লৈহোবা শক্কক অহবা  
 জৰ্ম্, কৰা কৰা লৈহোই।

চাকখাও অমন্তু; থোৱয়োন-বীৰীন্দা জুংলিং কাবা—  
 পুস্তা জুংলিং লৈবা, জুংলিং কাবা হায়বসিদি চাশ্ৰিবা চীজাক ১মুং  
 ভুত্বা লোইয়বা ময়ুংদা লেমহোবা শক্কক অহ তাহোকথিবগী মহুতা  
 পহুত্বনা লৈহোবদগী থোকপনি। থোও কৰুনা হামদোকত্ৰপা হেকা  
 কজবনি। চাকখাওদা কাবা জুংলিতি— জুংলিং য়োংলিন্ৰবদগী  
 জৌবনি। সে-গা জৌহুনা জুংলিং তাহোৱিবি হায়হনা থেনেবঙম  
 শাক্সহুনা পুস্তা জুংলিং য়ায়া হাতিলি। য়াহুদগী জুংলিং  
 কাবা, জুংলিং হাইগংপা পোকুই। পুস্তগী জুংলিং তাহোৱা  
 পুথংলিবা অহ জুংলিং হঙহনথিববি। অহপা থোৱয়ীন্দগী



স্বংসিং তাৎকালিক যানবা অহুনা ইলিওকাসিক (ইলিওস্টিকল্) ভাণব্ শাস্ত্রবদগী থে'কপনি।

খোর নম্খিবা — খাউ জাং কয়া, মনম্ স্খুশিবা ক্ৰিয়চিংবা শীভিগ্ৰহনা, কন্তুদীনচিংবা খাউ হাঙ্গা কা চাহনা খোর মনম্ স্খুশিগ্ৰহনা হাদে। খোর নম্খিবা হায়বসি খীরোন অসি পাই-খানাপ্তম্ অমাংবা, তুমদবা, অপুদনা থনা লৈহুনা মনম্ হাইগৎ-লকপনি। গাস অসি টেদা হাইজিগ্গা থোদৌয়োমদা লাকুনা খোর হোআয়কপদা যাওবজুনা খোর নম্খিবনি। জমাং মনম্ নম্খিবস্ হোকম্ অমতনি। মসি পুয়মক্ কহনগে হায়বসি কজনা মাংখোকপা হাহনবা তাই— অবিবা, লৌহুনা লৈবিবা পাউখানা (latrine), সেকম্ লেংদোজুনা মহোক মনাই পুয়মক্ মাঙহনগদবনি। কবিগুদা কাস্গা অসিগুদা যৌই অসিগী খীরোন অসি অপুয়-অশানা থনা অঙকপা কংনা তুতচত্রবা যওংকা লৈবা যাওই। এনেয়া ৭/৮ লক্ নীনি/ওম্মি থর থর ভৌরগা কবা যাওই।

যৌপান্ অকোয়বদা অমস্ ৪কটাংগী বকম্ কয়াদা কোইয়প-কোইয়প ভৌবা অঙোবা পকপত্তম্ লৈবকপহ্ খীরোনা মা-ঙাঙ্গী টোটিন পুয়হুনা লৈবদগী লাকপনি। অসিগুদা যৌতা অসি মরী শোনবা — নিউয়েনৌয়া ভৌবা যৌতা ডাক্তা ওইয়কই। অসি-গুদা যৌতাদি মা-ঙা পুয়থা থাদোকদবনি। অহুগা হৈ, মনা-মনীং চাহুনা লৈগদবনি। অহুগা লোরদনা মপানগী অপেংবা স্খুশিভা লৈবা, তাকিং চংপা ভবগনি। খোঙ অহ্ অহ্ মনক্ হামমোকপা চাহনগনি। জৈসিং অজংবনা ইকঅখোকপা, স্খুশিং অজংবা হৈয়ববা অমস্ স্খুশা হাইগদবনি।

ভুম বা— ভুমদৰগী হেঁকম কৰা লৈ—

(ক) চাৰিবা চিহ্নাক অহ নৌংখিচনা শাৰদবা।

(খ) গেস্তিক জুইস্ নৌংখিচনা পুত্ৰা খোক্তবা।

(গ) কক্তবা চিহ্নাক চাশীনবা।

(ঘ) চাৰিবা চীতাক অহ কুইনা লৈহনবদগী পুৰ অমসুং  
খোয়রীনগী মসল্ পুয়মক শোহহনগ্ৰবা। চাক হেঁক চাৰা মতুং  
পুং ৪/৪৩ গী মসুংদা চাৰিবা চীতাক অমতা চাকবাও অসিদা  
লৈহল্লোইদবনি। অহুগা খোয়রীনগীনা পুং ৮/৩ দগী হেমা  
চোহনা লৈহল্লোইদবনি।

(ঙ) চাবদা ভুমচিৰা পোঙগী বস মহৌ ময়াম লৌশীনবহ  
ভপ্‌ময়া পাঙখোকপা।

(চ) এগিয়েটোৱী কেনেল অসি মহিক-মনাইনা লানশৌল্লনা  
লৈখোকখিচনা হু চেলহনখিবা।

ভুমদৰগী থবক মপুংদি পুৰ অমসুং খোয়রীনগী মসল্ অসি  
শৌল্লনখিচদগী থবক ভোবা ভুমদৰদগী লাকপনি। ভুত্বগী  
বস— মহৌ খোকপা হাংপদগীদি, মসল্‌নিং অসিগী লেত্তবগী  
পাঞ্জল হাংপনা হায়া হেমা ভুমদবনি। অহুগা খোটিব ভুত্বগী  
থবক্তদি— গেস্তীক জুইস চঙই। গেস্তীক জুইসকী এসিদ অহুনা  
পেপলিন্ খোকহুগবা ময়াই পী অহুগা পেপ্‌সীল্‌গী থবক ভৌংলি  
হায়বদি—খোটিব ভুমবা ভুমহুজি। হাইজো-ক্ৰোৱিক এসিদনা  
চাকবাও অসিগী পথ-পুথহনবা থিংই। মহৌক-মতাঙ পোকহেনে।  
ভিউভেনেল্‌দা হাইজো-ক্ৰোৱিক এসিদনা পেপলিন্‌গি অমসুং

ফিৰাকী থবক ভোনবদা মগাই কাহনবা, লাক্স পীবা সিংকটীন পোকহলি। হাইটো-ক্ৰোৱিক এসিদ্ অসি পুত্ৰা হেক লৈতবদা পুং অমলুং খোৱদীনগী থবক্ৰা খোঙলৌই।

একাইলিৱা পুত্ৰী অশীন্বা কংবিবা— পুত্ৰী ৱেল্লগী গেদীক্ জুইস্ অসি থোঙক্ৰবা মঙনি।

মটন অমলুং লাগী তোং অহ্ তুতবগীন্মক লৈবা গেদীক্ এসিদ্নি। চাকখাওগা খোৱদীনগা লম্বফমদা লৈবা পাইলোৱস্ কোবা ৱেল্ল, থোঙ ওইনা লৈৱিবা অহ্ হাংদোকপা অমলুং বিংবগী থবক্ অনি অসি গেদীক্ এসিদ্ অসিনা শীলি *regulates*)। পুত্ৰা অশীন্বা হেক লৈবদা পাইলোৱস্ অসি শুপচিলি, চাক লাগা কাওই। পুং চাকংপদা এসিদ্ য়ায়া লৈৱদা হেক-হেক নাবা মঙতদা, চাক য়ায়া লায়া মালা ফাওৱকপত পাইলোৱস্ দা এসিদ্ লৈৱগা শুপচিল্লকপদগীনি। চোৱফোন্ খাউ থবা হেক হাবদা নহগা লম্বোম হেক থকপদা নহগা পোং থব, তল, লকোই অমলুং এপল্ মহেং অমা চাবদা হেঙা কজৰি। যহ্ অশীন্বা অহ্ পোং অহ্ দা তোংলিনবিবদগীনি।

চাক লাৱগা নাবা হেনগংপা চাৱগা পোখাবহ্ পাইলোৱস্ ভা শোৰুপা অল্ সাৱ্নি। মসিদা কেজাৱহ্ তোংলি।

এসিদ্ লৈতবদি পাইলোৱস্ অসি হাংদোক্ৰনা লৈ— চীজাক অহ্ ধুনা পুত্ৰগী লাছোকৰি। অহ্ দা হাইৱিৱা ভোবদা চাক হেক চাৰিবা বহুং পুং অমগী মলুংদা শুক্ৰম্ জুৱদা

মাংসোৎপাদন অর্জন। এসিড, অসি পুষ্টিতে কংক্রিট চাক-পুষ্টি  
কাঙ্ক্ষণী লাভনা লাভই।

একাইলিয়া হাটবদি যক মধ্য, মুসনা, ইরোনবা-অমংপা,  
চা, কোকী, যু অষ্টগা চাকরাম চাষা মৌগী মতম কুইনা নিংখংচরবা  
লাভনা মওং অমনি। একাইলিয়া মওং অনি শুই—

(ক) মরী শোনবদগী লাভপা একাইলিয়াদি হাইলো-  
ক্লোরিক এসিড পৌরগা পেপ্সোন থোরকই।

(খ) চাকখাওমকুদা নারবা, কেকার নরুগা এটোফীক  
গেছাইটিসনচিংবদা হাইলো-ক্লোরিক পৌরবস্তু পেপ্সোন  
থোরকুবা হাটবদি পেপ্সোন থোরকুবা গেল্লিগিংহ পুন্নাও  
মাঙহনপ্রবা মওং অমনি।

অন্যমকপু অনাবা অসিচা চাকখাওগী মরীগী পাজল মাঙ-  
জবদি, পুন্না মহোক-মতাং তাহন্-পোকুহনবদি থোরবীন্দা তুয়গী  
থবক নীংখিজননা তৌজনবা চীজাক অমসুং থৌওং কয়া শেমবীদগা  
কুইনা হিংজবা রাই। চাকতি যান্না শায়হনা চাষা তাই অষ্টগা  
শা, ডা, বেরুয় পুন্নাচোক-তোকপা, পুন্না থাদোকপা তাই।

খোঙহায়া যাদবা— খোঙহায়া যাদবগী মরম যান্না লৈ।  
মকুওইবা থরদি—

(ক) পুক থমা চাদবা অমসুং মলিং-মরাং, মপং যাদববা  
পোং (concentrated) চাষা।

(খ) মাংসোৎপাদন মাংসোৎপাদন— বিংগজনা লৈমদগী  
মাংসোৎপাদন পোকহনবিদ্যবদগী মাংসোৎপাদন পোকখিবা কয়া রাঙই।

(গ) লা-টা, হেৰুৰা হাটা চাৰা।

(ঘ) লা-হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা চাৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা।

(ঙ) হেৰুৰা হেৰুৰা অমসুং হেৰুৰা হেৰুৰা।

(চ) হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা অমসুং হেৰুৰা হেৰুৰা অমসুং  
হেৰুৰা হেৰুৰা।

চ) হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা অমসুং হেৰুৰা হেৰুৰা  
হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা।

(জ) অমসুং, অমসুং, অমসুং হেৰুৰা হেৰুৰা।

(ঝ) চাৰা চাৰা হেৰুৰা হেৰুৰা।

ঞ) হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা, হেৰুৰা, হেৰুৰা  
হেৰুৰা হেৰুৰা।

পাঁচিৰা অমসুং হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা  
হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা  
হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা  
হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা

হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা।

(ক) হেৰুৰা, হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা  
হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা।

(খ) লা, চা, হেৰুৰা, চা, চিনি, কোৰী, আচাৰ, হেৰুৰা  
হেৰুৰা, হেৰুৰা হেৰুৰা, চাৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা  
হেৰুৰা, হেৰুৰা, হেৰুৰা, হেৰুৰা, হেৰুৰা, হেৰুৰা হেৰুৰা হেৰুৰা।

বসন্তাশ্রয় পোতি তুমদা পুং ৪০ চঙবনি, হায়বদি তুমদনা অহম  
ধোরকপনি। চিনিগী শরক অহুদনা মৈশা খরা পীজবদনি।  
করিগুয়া মওদা চীজাক ওইবা যাদে। মহাও অয়াশা খাদোকপীয়ু।

(গ) ঈশিং অসি কাট অহম থকপীয়ু। চাকচা মাউদা  
চাক চাগদবা পুং . বাংনিঙে, চাক ভোকপা মতুং পুং ২ গৈরগা  
থকদবনি। কাট গেলোন অমগী ঠে পাং ২২ - পাইন্ট ২।

(ঘ) খুঁদে অপাবা অমা ২/৩ লক ময়ুং ইয়া খুপগা চনীং  
অমলুং খাঙ কোয়না ২/৩ লক যেতুনুনা তুমগা অযুক লোথোকউ।  
খুঁদে অহু ঈশিংদা লুপগা মচুম তাদনবা শুমদোকগা য়েংপীয়ু।  
অথাবা ফানেলনা মরোন কয়া থোকা কুপলিন্-মোমশিন্দুনা  
মুংলিং চঙদনা থহীয়ু।

(ঙ) নলগা খুঁদে অহু ৮ লক খুপগা ক'না শুমদোকগা পুত্ৰা  
শদোন্দগী কময়া ফাওবা কুপলিনা থোমউ। মথক্কা অথাবা ফি  
অমা কুপলিলু। অহুগা ঈশিং য়ায়া শাবদা লুপা ফিনা ক'না  
শুপগা পোক্তি পোক্তনা থমউ, অমুক অনিরক, অমুক থম্ অমুক  
লোথং ভোরগা হেক থহীয়ু। মুংডাইরগা অহম থলগা নোংডালগা  
লোথোকউ। খুত্ৰা ঈশিং অষ্টংবা লুপগা ২/৩ লক চনীং অহুদা  
নাঙ্গু। চোতুনু নলগা পুপ্লিবা-কুপলিবহু নাছোবদি পুং ২ গী  
মতুংদা লোথোকপা য়াই, অহানবগী অষ্টংবনা খাঙ কোয়না  
ঈশিং য়েংপহদি অমুকদা লোথোকপীয়ু।

অহিং তুমদা খুং অসি শিন-শিন্দুনা পুত্ৰা নন্দুনা থলগা  
উথাক্কা হীপীয়ু। প্রিক প্রিক লাউনা কুমথকনি। মুংলিং

চংকনি। খুহুয়া খমসু, বাউয়েলগী মপা য়েং-ওয় অমসুং ময়্যার  
চানা ওন-ওন্দনা অমসুং হোগংনমদাই পুংখায় অমগী মযাডনা  
তোবা য়াই। খাইনগী অহল লমন্দি ফিদুন নহুগা খুংনা যতোমতা  
নোংঙামদাইদা শূজৈ।

শা চাবা মৌনা খিং হেমা খোঙান্না য়াদে, পথ-পুমথহনা  
লৈ। য়েকম অমসুং শা অসি থুনা পুমই। ইবচাং মনুংদা লৈবা  
মেশানা ঽসুং মচী মনাইনা চোক্তনা ঽসুনা থুনা পুমথহন্বা হেজি।  
অহুদগী খোয়রীন্না, খীরীন্না ডাইহুনা লৈয়ল্লিবা মচীকু-মনাই লাখ  
লাখ অহুনা হেক খেনবদা অমুকা থুনমক অডকপা কংনা পথ-  
পুমথহন্বনি। যণশা অমসুং ওকশা অহু অমাংবা তৈলিজগা ঽস্বায়ু,  
কয়্য থুনা পুংগে হায়বা খডবৌগনি। অহুগুয়া পুংদা অমাংবগা  
হেক খেনবদা পুমথৈ, য়েকম অমসুং শা য়ায়া চাশীজিবা মথৈ  
খুংদাংখৌবসিগী চাং হেন্গংহলি। অহুনা কনাগুয়া লমহেনবা  
অঙাংলিংনা শা অসি সের অমা অহুগা য়েকম ২০ চাবা য়াই।  
মখোয় অহু চহী ৪২/৪৬ তা লিখিবা ডাক্তিনি। দাইবেটিজ,  
গেনগ্রীন অমসুং নেফ্রাইটিস ভেঁহুনা লিখি। তুমদবা অয়েন্থলিং  
অহু খোয়রীন্-খীরীন্না পুমহুনা লৈ অমসুং খোয়রীন্-খীরীন্  
অসি হু চাইহুনা লৈবদগী থোকপনি

মনা-মলিং চাবনা খাইদগী কৈ হায়রগসু মনা-মলিং অসিদা  
য়েকম, অজোম য়ায়া হাপচিন্দুনা চারবদি খোঙহান্না য়ারোই।  
শা চাবগা চপমারনা খোয়রীন্ পথ-পুমথগনি অমসুং হু চাইহুনা  
লৈগনি। অসিগুয়া শক্তম অসিদা ঐখোয়না য়ায়া খঙকম থোকপনি

অমসুং—মতম কুইয়া পথ-পুথহন্বা মহীক মনাই শোকহন্বা  
চৌজাক চারকুপনা খোয়রৌন্ অসি নারহনা অমসুং মহীক-  
মনাইয়া খন্ড লৈখিহবা অনৌবা লাকপা চৌজাক হায়বদি পথ-  
পুথহন্বা পোকুহন্বা চৌজাক অহসু হু চাইহবা পথ-পুথহন্বা।  
অনাবা অগ্রাহ্য মপাদি অমা-অমা ওইবা রাই, মমাদি খোঙ-  
হাথা যাদবনি। তন্তনা নৌংলিংবিয়ু।

পুন্ডা অশোনবা কাবা—করিদগী পুন্ডা অশোনবা কা-হেন্না  
কাবগে? হাইচৌ-কোরিক এসিদ্ হেন্না শেন্দগী পুন্ডা অশোনবা  
কাবনি। অশোনবা পোকুহন্বা মরুওইবা মরমদি খোঙহাথা যাদবা  
অমসুং খোইলাংনবা হকচাং অসি হু চাইহবা লৈখিবা হায়বদি  
খাত্তনা নাবা হায়ন খঙনবা অহন্বা নি। খোয়রৌন্ পোকুপা  
কু সেকম্ নাহনা ইলোসিকেল্ ডাঙ্গব্ শায়নবদগী খোয়রৌন্ লোমদা  
খৌরৌন্ মহী চৌংখংলকুপা অহ ইদা চুপশোন্বা পুন্ডা মোমবা  
এসিদ্ ওইনা খোরকুই অমসুং গেত্রাকু মেন্দ ময়াম্ অহ ময়াই  
কাহ্নি। অমনা চাক থুনা চাবনা মরম ওইহনা চাখিবা চৌজাক  
অহ পুন্ডা কুটনা লৈহনা পুন্ডা হাটখোকুপা অপাবা উনশা  
মগ্রাম্ অহ যাত্তা নুংঙাইহন্বা পোকুহন্বদগী অশোনবা কাহ্নি।  
শা অমসুং য়েকম্ হেন্না চাপিন্বদগী অশোনবা কাহন্বা অসিনা  
খাইদগী মরুওইবা মরম ওই। শাদগী চুপশোন্বা রাবা মহীগী  
শরুক অহনা মহাষ্ট জাং অমা পীরকুপা অহনা গেত্রাকু মেন্দ  
অসি ময়াই কাহ্নলি। ‘পাঙসে’না তল্, লজোয় অমসুং অঁউ-  
চাবদা খোয়রৌন্ এসিদ্ জীনা ও চাবদগী খোয়রৌন্ এসিদ্ না  
জাত্তা হেন্না’ শৌলি হাকবদি উলি।



লাক চারিওঁদা জেশিং হায়্যা অমসুং অশীন্বা কাককা হৈলৈতল।  
 জেজোনবা, অমেংপা, আচর হেন্না চাওবদি অমসুং অশীন্বা,  
 কাককা লৈতে। গেদ্রীজা রাওরিবা পোংখক 'কথেরেজ' ভোবদগী  
 পুজী এসিদ্, অসিপোকই হায়না খবরমই। 'হাইপার এসিদিতি'  
 নজঙ্গা 'হাইপার কোরহায়দ্রিয়া' হায়না খবনবা অবহা অসি  
 গেদ্রীক জুইস্ তা হাইদ্রো-কোরিক এসিদ্, হেন্না রাওবদগী  
 থোকুপনি হায়না হোজিক্তি গোনরে। এসিদ্, কো শক্ক নিশিং  
 অমসুং মমুংদা গেদ্রীক জুইস্, অসি শক্ক অনি-মহমদা রাওগ-  
 দবদা শক্ক অনি হেন্না রাওবদগী থোকুপনি। মসিদি মাংবা দাদবা  
 অমসুং শা ৬ চাবদগী থোকুপনি। সেট পিটস'বর্গগী 'পাওলো'না  
 হুইলা চাং য়েংবনা শা, শা মহী পীজবদা, অতৈ পীজবদা পোকুপদগী  
 হায়্যা হেন্না শীন্বা এসিদ্, পোকুহলি। মানা অমসুং হায় -  
 হায় শায়হবা চারবদি অশীন্বা হেন্না থোকহলি। মরকদি-শায়বা  
 অহনা গস্তাভোরী নার্ত'তগী (মহাও খঙহনবা মরী) পুক অসিদা  
 ময়াই কাবা মও অমা পৌহনা চারিবা পোং অহ য়োংশিহ্রিওঁদা  
 পুজা গেদ্রীক জুইস্, থোকহলি। অসিবু এপেটাইট' জুইস্  
 কোই। পুজা বোরক্রিয়া গেদ্রীক জুইস্, অসিগী বরওইবা শক্ক  
 ওইলা লৈ।

পুজা এসিদ্, পোকহনবা বরওইবা পোংখক অমসুং খবর  
 মসিং পীজবদি ক্রীক অমসুং সাইটিকিকু'হিসাচ' সেট  
 কয়াদগী কলকশা কসনি।

শায়বগী খবক, শা, শাদগী সৌবা, মহী-মনাই, শা থোংবক  
 মহী শোং-ভাল, চুগী-ভি, ভেজিক্তি এসিদ্, কল, বক্রীক এসিদ্,

ধুম, খাউ ডোঁকা, মোমোক-হাঙ্গা এফাং মহী, চা, কোকী, হু, কার্কা-হাইক্রেড, অমেংপা, আচাং, অখাবা হিদাক, খোঙাঙ্গা  
 যাদবা, গোল-হাঙ্গা নাবা, চাক লাঙ্গা, জেলিং পুচুক অসি  
 পুত্ৰা অশীনবা কাহিনবা ভাঙনি। অহুগা পোংলকু খরদি অশীনবা  
 কাহিন্দে। মাখোন, ওলিঙ ডইল্ অমলুং চরী ৩৫, পুঙাঙ্গা,  
 ডবল কতিঙা অখোংপা পোংলকু, ধুম খাঙবা চীজাক-চমকুং  
 (হান্দকুদ) অখোংপা চীজাক, যাদা চোকুখরবা সিঙন্ অমলুং  
 লাইহো, পোংলকু খরা অসিনা অমলুং মওং খরা অসিদা  
 অশীনবা খোকুহন্দে।

করি চাগনি— অশীনবা কাবা যীদি অকনবা চীজাক অমলুং  
 মহী খাদোকুপা তাই। চারিবা চীজাক অচ হারিবাই খায়দবা  
 বন্দনা চাগনি। ভাঙ-পুৰী অখোংপা খায়দনা যোংপা পোংলকু  
 চাগনি। হেক খায়দনা এপেটাইট জুইস্ পোতুনা পুত্ৰা  
 অশীনবা কাহিলি। মহীকু-মনাই হাঙদবা মাখোন, লঙোম মণাল,  
 খাউ, মনা-মণিগলোমদগী লোবা মহীও চাবা রাই। চাক মনাঙদা  
 ওলিঙ ডইল্ বৈরোই ১/৩ পীবদনা কজবিবা রাই। মটন্ অখোংপা  
 চাক হোকপা মতুং পুং ১ লৈরগা চাবনা হাইদগী ?। মটন্  
 অহুনা এসিদ, অহু চুপশিলি। পুত্ৰ পু সোডিবাইকপ্ কী মখোঙরা  
 সোকহন্দে। সোডিবাইকপ্ শীজরবাগহু, একাইলিরা লাকনি।  
 মরমদি পুত্ৰা লাকপা আলকালি অহু মাঙহরবা এসিদ, যাদা হেনা  
 খোরকপনি পুত্ৰী হোনবানি। মইদা খোকুহন্দা লৈবা মাদবনা  
 এসিদ, অহু অহুক কংখদি একাইলিরা লাকুনা চাক পু মাদবনা-

লাগিয়া শুধা থাকিবে। নোংমনা ২/৩ লক খোঁচ হাম্বোকাববনি।  
মট্ট-মরোং (cereal) শোজিববদি সূরা খোংগনি। চেং  
চোইদবগী চাক পেংনা চাগনি।

কার্বেকুনন্— পুজা কার্বেক এক ভোদে হারবনি অয়াথা  
সাইটিকিক খেবোখেটোদা য়েংবগী ফন ওইনা পী। কার্বেক  
ভোগন্বা হামোই (মোত) চারবা কাওদা পুজা কার্বেক ভোদে।  
শূরগী পাইলোরস্ নারবববা কার্বেক ভোবনি। মরমদি পাই-  
লোরস্ না বিংগিন্ না থবনা পুজা চাখিবা চোজাক অহ কুইনা  
থবন্ববগী খুংগিং পোকুনবনি হার।

খোনাউদা চাক খুংংকপা— থসেবনা নম্রগা চুয়া লৈবী  
মতববা, চাক হেক ভোকপা খোনাউদা চাক খুংংকপা যাওই।  
চোজাক খোকুংগপনবা নহা অহ মতব থবগী অমসু: মতব  
পুত্ববগী ওইনা পাইলোরস্ থেননা বিংগিনববদগী থোকপনি।  
কেসার নম্রগা খ:জাক মবগী (অবব) চাকংগা, নম্রগা শূপ-  
চোন্-ফাংগিন্বা মওং অমা ভেবিবদগী লাকপনি। অয়াথা মতবদি  
হাইগার এসিডিডি - হারবদি পুজা অনীন্বা লৈমবদগী অনীন্বা  
অহনা পাইলোরস্ অসি শূপচিসুনা লহা অসি বিংবিবদগী থোক-  
পনা নমই। কেসার অমসর ফাংগিন্-পুনশিববগী শূপচিববদি,  
অহবা কহানা খাঃ খাঃ ডাবরা থবগী হাই। অহগা পাই-  
লোরস্ অসি এসিদ্ হেনবদগী থগা, শূপচোন্বা ওইবদি চোজাক  
হুংখোংগা কহবি। চোজাক পুত্ববক অংগংগ ওইনা চাগনি।  
অহগা থহা হাওবা চাবা-থকপা থবদে। অহগা পার্বেকপা

হোংলিন্গদৰনি। অহুগা চাক হেৰ চাংগে হাৰবা মতমদা 'ওলিঙ-  
ওইল্' চাৰিচ্ অলী, চাকচা-মাতদা বকদৰনি। বোঙহাৰা অসি  
বোংমদা অলীচক/অভয়ক মাননবা হোংলিন্গদৰনি। মলিংবোনে,  
সেন্টিফিক জুইস্‌নে, অহুগা অলি আলকালি ওইবা মচী কচানে  
অসিবা পুতী ওইবা মওং অসি নিম্ম অমলী মচাচা বকনি অহুগা  
এসিদ্‌ মদা অহু মাতদৰনি (neutralise)। সেথীক জুইস্‌কী  
শব্দক লিপিং অমলী লাকপা হাৰবা ম'ওংকপা হাইটো-  
ক্লোৰিক এসিদ্‌কী চাং অহু শব্দক মতাদলী অহুদা অলীনবা  
হুহুদুনা বকবা লাক্‌জিবিনি।

ঠোমাক্‌ বক্‌ম— পুৰ চাংগে অসি ববা হুহু হাৰবা  
অসি মী পুহুদুনা বকলোংবনি। মদম্‌দি হোজিকী হুগ অসিগ'  
লৈবাক মচা তাৰা জগং অসিগা লোহনবা লাচনা ওইবনা পুৰ  
চাংগেপলী লাচনা নাদবা লৈতে হাৰবা হাই। তেংংবদি মী  
অসি লিহবা মতমদা হেংংদা পুৰ চাংগেপা ক'বংগী ভবম্‌ অসি  
পুত্‌ লৈবা হাই। অহুনা মতোমদা কভৰিবা কাওবা হাই  
হাৰবা হাই। অহুগা চাকচাউ অমলুং মোণেদম্‌ অসি অল্‌সদ্‌  
ভৌবদলী কৰিবা মলীং নাইদনা লৈ। মচাগী কটিন অমলুং পান  
অসি বুজা হেংংদা চংপীহু।

(ক) পুৰ চাংগেপলী খুদম্‌ হেৰু কবেদা চহোং অলি/অহু  
হকচাংলী মৎকুংবো শব্দক হাংগেং; মোন-মোদপাক হাইগংনা  
ববুদা লেঙদা লৈহবদীহু।

(খ) খোঁজাৰণা হৈ অমুখা হাঙৰবা, হৈ ভয়বহি কৰিওনা  
মৰলনী চীজাক থুমিৎ ৩/০, অহুদগীন্স হেমা পীজবা কোবা  
ভৌদনা বহাবু।

(গ) চীজাক পীজতবস্তু চাকৰাউহু নাহনত লৈববা অহুগা  
এসিদ্, লৈবে হায়বগী হুদম্ হুঃহাঃহবা লৈববা সোদিবাইকপ্  
বহু বহু পীহনা এসিদ্, অহু হুতম্ বহু হাঙহনবা ভৌগনি।  
নাহহ পুমক কৰিগনি।

(ঘ) জুমিৎ ৩/৪ নিগী মতুঃদা হাচা খোংপা পোং  
পীজগনি। চাং অহু বহু বহু হেনগংগা পীজগনি। চীজাকী  
চাং হেনগংগা লোহননা চাৰা হুতম্ হাঃদোকহনগনি। হুয়  
হ'ওনবা মাখোন পীজবা হাউ। ওলিড্ ওইদগি চাকচা-মমাত  
খুদিংগী চামচ্, ১/২ পীগদবনি। হাঙতনা এসিদ্, পোকহজোই।

(ঙ) হুয় হায়বসি পুমবা খাঃদোকদবনি।

(চ) মহী—জৈলিং অসি হাদিমথৈ খাঃদোকনি। চুপ্তুনা  
বহা-বহা থকপীবু। জৈলিং হাচা হেক থকপদা, হুয় থকপা  
ইনলাং মহী হেক চাংদা এসিদ্, হেকা পুতা খোঃকবা লৈতে।

(ছ) নোংমদা ৩/০ লক্ মাঃখোক্তবা হাদে। আগব আগব,  
ডাং, শৌজিগবিবু।

(জ) পুক অহু (কোৰ্বেট্টেসন্) হীগা হৈবীবু। নোংমদা  
অহুতক হাই।

(ঝ) পুং ৩৪ অসি অশেংবা হুঃশিতা লৈববা, হুতা মতমদা  
মগাখা, হাজোলদা কুয়বা লাক্ৰবীবু। মশা পুমক বহু-লাক্ৰবীবু,  
বহুনা মতমদা হুঃহাইহনগনি।

মুংখং—মুংখং হাৰবসি ঘা (Familar) মতা মৰাম্ শোজী  
মপান ঠমুং মৰুনা লৈ। অহা মাংবা মতমদা যাত্ৰা নাই-চীকুই।  
ঘোণিং অসি গিংগি অপোহা অমসুং নাইনা লৈ। ই অনংবা কম-  
জিন্‌বা মও লৈবা ডাকুনি। মৰন অনি শুই—মপ ন অমসুং মৰুং।  
মপানগীনা শোজ মপান্‌ পোকৰা অকৰা মৰু-মৰু ওটনা  
ডোকননা লৈ। মৰুগীনি শোজরোমনা খোদকৰা যাই। লাহ-  
য়েংবা মতমদা মকম অসিগী ওইনা য়েংবা যাদে। ইকচাং অপুৰ্ণগী  
ওইনা লাহয়েংগা কৰি। মুংখং হাৰবু খোঙহা হাদবদগী  
লাকপনি। মসিদনা মৰম ওটনা শোজ অমসুং শোজগা মৰুবা  
মসল পুয়মক শোলহনবদগী খোতপনি। যাত্ৰা খোনা নোহনবা,  
অমাংবা লংবা, পোং অকৰা খংখং খাঙংলুবা, কুইনা লেপুনা  
লৈবা, কিয়াকপু থবক ভোহন্দনা ই পুন্দুনা লৈহনবা, প্রোষ্টেট  
গ্লেণ্ড চাউথংপা, ইউটরন লুমথৰকুপা, ব্ৰানাব নাবদগী লাকই।

খুদম্—মুংখং তথা লাকপনি। অহা মুংখং ভোৰে  
হাৰবসি হেলজিৰকৰা মতমদা বঙকুই। খোঙহা মতমদা  
নাৰা, ই থৰা যাত্ৰকপা অদি মৰুনা ওটনা মোককুপা মতমদা  
খোকই। মাংখোকপা লাহি-লাহি অশোকপা যাত্ৰকুপা নাই।  
খোঙহা মোইববা মতমদা মাংনিং-মাংনিং ভোহনা লৈ। অহা  
য়েকতম্ অহ লুম্বনতা লৈহোই। ই যাত্ৰা মাংবা নাবনিবা  
খোঙ অসি নীংবিজনা কুইনা হাম্বোকুপা কি। মৰম অহা  
খোঙহা হাদবা হাৰবসিগা মুংখং লোহনহা লৈ।

মপানগী মুংখং—মসি যাত্ৰা চীকুই। থৰা নীংবিজনা  
পুত্ৰীং হুঙা হোংবরবদি হেঙা কৰি। অহ মৰবদি পীদক

দীক্ষা মঙ্গলমুক্তা চাউনী লৈবদুহ পোৱাইমুক চাউবংলকই, য়ায়া  
চৌকুটে। মইমদা মাংবদা ত্ৰে য়ায়া য়াওবকই। পেৰেগুয়া  
কাপখোৱকই। মনুঙী মূংলংদি ত্ৰে তত্তনা পোমখংপা হাববদি  
লিংলিগী মৱোন ১/২ তংগুগা অহমন্তবা অহুদ লৈহৌহুনা  
পোঙখোঙুনা লৈবত মগুন অমদা ত্ৰে কাপখোৱকুনা মাংবা খুংলি  
খোৱকই। কৱিগুয়া মত্তমদা লিভাৱ ফনবা হোংনবদি ত্ৰে  
খোংবা না লৈবনা চাক চাবদা, ময়ামবগা মম্মিবদা অহুদ ত্ৰে  
অহু হাংন' হায়া হুংগাইতবা অকাববা পোকহলি। খোঙাংবদা  
লৈ ভগী অকাববদা লৈবিবা লিংলি চাউবংপা অহুনা মতুম ৩/৪  
খোঙা চু মাৱ ওটনা পোৱকুনা ত্ৰে খোকই - খুন খোকই। ইন-  
শীলবা হায়া হানা খোংপা হাওটে। মইমদা ত্ৰে চংখিবদগী  
ত্ৰে অকংবা ওহকুটে। পেংঙ অহু কোমহুনা লৈ। শৌজ অহু  
ফাঙীন্দা অমগী মনল তত থবকু তোবা উয়ক্কে।

লায়য়েং— অনাবা অসিদি মনম অসিগা লোৱননা হকচাং  
অপুত্ৰা কগংনবা ওটনা হেংগবনি। চৰা হেকু হেন্দদা অনাবা  
অসি কবা হৌই। নাবা-চৌকুপা - পায়া হৌই।

অনিন্তবা মখলী চৰা হেনবনা লায়য়েংবা হৌবিহু। খুংলি  
৪/০ নিনি অমুত্ৰা কন্বা, শোন্বা, ময়ং কংবা নোৱবা মতুম-  
ইলা লৈবিবা জাই। মাংলিবা মইখ কাম'নি। অমাংবদী চাং  
মতুমইলা হুতা, হেনবা হৌকপীহু নজগা শকোৱদা থকুনা লৈবিহু।  
মতুম কাঙবগী কাম'নি। কাট ৭ তি থকুগা হাউ। 'অনিভ'  
ওইল আউকা ৩ মং হেকু হুংমুংইবা শৌজবা হাঙিন্কা থকীহু।

শঙ্কোম শীঞ্জিহবা উমসুংবদি অহিংবা খোংদবা পোং পীজগদবনি ।  
সীঞ্জিহবা হাংবদি মইং-ম.বাংগী দাইট্— ১, ২, ৩ অহ চাবিযু ।

অহিংবা সিঞ্জবাথ, হেকু হাহৌরকপগা ভৌবিযু । তুহুদাইদসু  
হিপ্-বাথ ভৌবা হাই । হায়া ঙ্গলবদি তোকুপাযু । অশাবা  
ঙ্গলিংদা, খেয়া হাঙ্গগা ফদা, সিঞ্জবাথ অশাবা-অহিংবা ওয়-ওয়  
ফদা কামৈ । ঙ্গলিং-অহিংবা পাইন্ট মখায় অমা শৌজনা হাঞ্জি-দুনা  
থহুসু কামৈ । খাউগা ঙ্গলিংগা হাঙ্গগা এনেমা ভৌবসু অমাংবা  
অহ পেংহজি । শঙ্কোম ঙ্গা হৈগা চাবহ চামবা অমা থ গা  
লৌবিযু । হিমুচুয়েল দাইলেটার হাপ্তনা থহুসু কামৈ । হকচাং  
শাঙ্কল অসি মখাগা চামনা ভোগদবনি নক্সগা হাকিং চংপা  
উমুগনি অসুয়া হিংসবগী পাঙ্কল হেন্গংনবা থবক লেংকংবনি ।

(১) লোংনা হিপগা খোঙ কাওহুনা সাইকল খোংনা  
শাঙ্গবঙম ১০০/২০০ বক মখাং খাওয়া ।

(২) লোংনা হোগংকে ভৌবা । ( ৫/১০ লক )

(৩) খোঙ অহ অমসুং মখক্রেম্ভা চপগুংবা ফাওয়া  
খাঙ্কংপা । ( ১০/১০ লক )

(৪) নৌং অহ যোন্ অমা খায়গা শাঙ্কলশিং অসি শাঙ্গদৌহ ।  
হুন্-খোকুপা কবনি ।

মিউয়েটিজম ( চৌকুপা-খোংপা )— তাং চৌকুপা হাংবগা  
তাং অমসুং তাংগা থংনবা অহুগা তাংদা ময়াই তাকুপা অমসুং  
বরিং-মতাং অমসুং তাং নারকুপা থঙনৈ । হৌকম্ অসিগী  
বরীং-মখোঙ হাংবাই অহুনা দাংদা ভোঙবদা অমসুং ইতে.প.



ভোজা অমসুং মোৰা বাদে। তাং চৌকুপা অমসুং মৰাই  
 ভাৰকুপা কিউম্ অহনা ইন্কেল্লঙ্গী লাকপনি। খোয়বীন্ অমসুং  
 অভোজা হকচাংগী লকুচগী হু চপশিল্লুনা লাকপা লায়নানি।  
 যা অমসুং ভোন্শিল্ নাবদগী ফত্ হোদি ঈদা চপণী-কপদগী  
 তাং চৌকুই। মাংবা যাদবদগী পুক য়েক্ য়েক্ খোঙহায়া  
 লায়নাদগী লায়না অসি লাকই। খোঙহায়া যাদবগা তাং চৌকুপা  
 খানদে। খাঙেী মক্দি চৌজাক্। চৌজাক্ মনুংদা হৈ, মনা-  
 মশিং অমসুং লক্লাম অসি আলকালি পোকুই। ঘা, খাউ, লা-  
 ডা অমসুং অঈত্ কয়া অসিনা এসিন্ পোকুই। মনা মশিং  
 অমসুং হৈ— আলকালি পোক্খা চৌজাক্ ১০০ দা ২০ চাৰগা  
 লা-ডা, ঘা অমসুং খাউ অসিনা ১০০ দা ২০ চাপদবনি। মাহুনা  
 তাং-চৌকুপা পিংগনি অমসুং ফহনগনি। অহনা মনা-মশিং হৈনা  
 মক্ওইনা চাগনি। লা-ডা, মক্ মৰাং অমোংপা ইবোন্বা চাগনু।  
 হৈ-মনা-মশিং আলুনা মক্ওইনা চাগনি। চুয়া চৌকুপা ওইবগদি  
 অশাখা কোৰ্মেটেনন্ হায়বদি নোংমদা অহমলক্ হিগা বৈগদবনি।  
 ঈলিং অঈংবা খোন্না অয়ুক্ অমসুং লুংদাংদা চপগনি। অহবু  
 লুয়া লৈনবা কি অখাবনা লুয়া কুপণীন্বিষু। বেনিয়ম্ যাওবা  
 ঈলিংদা ঈক্জা তাং চৌকুপা কৈ। পরাকীন্ অমসুং আগৰ  
 আগৰ শীজিবহনা মাংখোকুপা বাননবা হোংনগনি। খোঙহায়া  
 হাৰিবা, ভোন্হাও হাওনা য়েক্ মাংবা মৌওইগা তাং-চৌকুপা  
 লোয়নৈ। নোংমদা ২/৩ লক্ খোঙহায়া বানিবা লাক্গদবনি।  
 খোঙহায়া হাৰিববা লৈ সৈলবান কাবা ফহনগনি। ঈলিং কহুনা

ধক্কনা ঈশিং নীংখিনা চংহনগনি । অহুগা উনখা অসি জয়াং  
 শৌহনগনি ঈপসোম্ সোন্ট অ'ঃ ১/১ হাপ্পগা ঈশিং অখাবনা  
 ঈকুঝখোক্তনি । তাং অহু নান-ন খুনা খুংডাইহনগনি । তাং অহু  
 পোমখম্ নুনা গাউত, আন-আইউন ভৌহনা লকগী লককম্ হোং-  
 লকুঝবি দায়া ১০শিগা খুনমক দায়ায়ে হোংদবনি । চাপনা কবা  
 ভায়, বরমথে পোপাহনুবা অনাবহু হেজিমনবা খিংহোবা কৈ ।  
 লকুঝম্ হোংখিট্টেদা নীজাক চুমখোক্তদবনি অমসুং হিগা বৈব  
 অমসুং অখাবা খোমদনা তাং অহু নাবা-চৌকুপা কহনুবা ভুম্ই ।  
 তাং চৌকুপা হাংবা লায়না অসি দায়া লায়িবা নাইহোম চংপা  
 লায়না নত্তে তাং চৌকুপা হোখিল চাউখং ১১ এমেনোইচ নাহোন  
 মনুংদা হোইমজলগুন্ চাউনা পোমখম্ নুনা মৈব অপোদা কবা  
 অহুনা নাহোলা খে'র হোনবা বা'ন । অহুগা খোনাউ তেংখল  
 শোক্তা ইপং-০০খনা মৈবগা য়েং-০৪ নাকল্ অনৌ অহুনা হোনলিল  
 অনি অহু চাউখংলকই করিগুয়া কানদা খে'র খুন্সী অমসুং  
 চাক হোংলিনুবা দাদে । খোন লিখহুনা লাটবোন্স কাওবা শোকুই ।  
 অহুগা লোয়ননা লায়হো ভৌই । তাং চৌকুপা হোখিল অসিনা  
 দুইনা মৈববি হাট'কা ভালব্-গোক্তকুই । অহুম্ অসিনা পুমা  
 লাকুঝবি খাউদগী খুদোংখীদবা অবহুনি । মসিগী মখতা হাট'  
 ,লাকুঝবনি, কিঙনি শোক্তকুই । কিঙনি হাট' শোক্তবনিনা আট'বী  
 মরী গোক্তা৷কুই । অমসুং মকওইব ইল্লি অহুম্ অসি শোক-  
 লবিদি কাছিঙ-বিনেল ভাসকুলাব মরী খে'র ঈশিং দাকম্  
 শোক্তবা হাংবা কেলেকাং, শোয়দনা শিরগনি হাংবা সাইক বোঁর্ড

অহু মৰাইবক্তা খেংলে হায়বা হাই। মৰম অসিনা লায়বা অসি  
কয়িদগী হোরকপনো হায়বসি মুয়া য়েংবৌদু। ঈদা এসিদনা থমা  
লৈবদগী হকচাংগী ফঙ-হোদি পুথোকুবা নালা খীৱান, ঈলিং-য়াকম  
উনশানা পুথোকুপা ঈমহবা মতমদা এসিদ্ ময়াম অহু পুথোকু-  
বনবা লক্ অমসুং লক্ অনিগী ময়ক্তা লৈবা কাটিলেভদগী আন-  
কালি ওইবা কেসসিহম্ লোথোকুনা এসিদ্ মাংহমবা শাজিগবদগী  
হাং চীকপনি। ফঙ-হোদি অহু হাউ ওইনা থোরকপদা হাউগী  
ময়াম লৈবা নাভোনলোমদা লাকপদা ময়াম হেংকুন কাহবিহনা  
মপ্ ওইনা লাকপনি। তোলিল হায়বদি কোক, চীন অমদি  
হকচাংগী মথকথংবা লক্ভগী লাকপা ফঙ-হোদি পুত্নক পুথোকুবা  
অমসুং জৰ্মনচিংবা কাহনা থুবা পুনিম হৈদনভুদনি। তোলিল  
অসি নাহনা লৈববদি লাস্ হোমদা হাউ লোমদা ফঙ-হোদি হু হাই-  
জিনবি অমসুং হকচাং অপুহা (কোকেশ) হুনা চাইখি। অহুতনা  
মৰম ওইহুনা হাউ'কী ভানব্ লোকুই। নাগী অহুতক অসি  
ময়াম লৈবহুনা হোভান হোভাৱা অমসুং পুয়া য়েংহুনা হকচাং পুখগী  
ওইনা ঈ লেংদোকপা অমসুং হিংমবগী পাকল হেনগংহেনগনি।

একুদা ব্ৰিটেষেটিজম— তাং ফৰ ফৰ চীকপগা লোহনবা  
লায়হো ভোরবদি বুদক্তা লিগত্ৰা থলি— অহু ময়মক্তনা বুদক্তা  
হেক লিবদি লিমে। অনাবা অহু থুনা নহুগা তং ময়ময়দি থায়।  
ময়মদি অহুগা ভোরকপা অহুনা থম্মোয় হেক লোকপদা লি।  
অনাবা অহু তাং চীকপদগী হাউ' চীকপহোমদা হোংখিবা নভে।  
হুগী তাং চীকপা অহুনা হাউ'কী লাইনিং মেহুদ হাউ'কী

অপাবা কুয়োম পরেং অহু লোকপদগী নাবা-চীকপা থোকপদগী হাটকী ভাঙ্গব্ অহু থাগৎহেদি ভম্মুং লুপ্টি, যতো অম্মুং হাটকী ভাঙ্গব্ অম্মুং নাবা লায়না পুরকই। তাং চীকপা হায়বা অসি-গাট মশামকী (gana) ওইবা লায়না পুরকই।

খুদম — ভ-চীকপন হাট লোকে হায়বা বহনবা খুদম দ-ওয়ৎবা নাকল হায়বা থোমবা মিহন মপাদা নাবা, মিহন অসি চাং নাইদনা তলকপা, লাইহো হেনগংলকপা থোর খুনা হোলকপ, তাং অমা নহুগী বর চীকপা হেনগংলকপা অসিনি। তাং অসি খুজং, খুজং, খুউ খুনাং, অম্মুং লেংজুম অনামক বত্রাং বত্রাংননা নারকই। অসিমকু থোক্ত, বদি নাকল অম্মুং ওইবা খুজং, বকট, খুনা, নং অম্মুং লেংজুংদা নারকই। বরিত্তা মতমদনা তাং অম্মুং তাং অম্মুং চাং-চাং-খুনা নাবা চীকপসি লুং বরগী মম্মুংদা থোকপা য়াই। হকচাংগী ভাঙথোকনবা পাজল হুহনবা পোৎলক পুতুমক তাং চীকপগী মকুওইবা মরম ভট।

অ-চাবা, পুকছু থকপা, চা, কোকৌ, চাকয়াম চাবা, থোই মোং-মোন্ডোকা ভমাং শোরিৎ-দা - হুগা চোকথবা মতমদা অম্মুং বা ট্রিং-দা ট্রিকুডবা অম্মুং ট্রিং- অম্মুংদা লৈথোকপা নহুগা চোক্ত না লৈবদি, অহুগা থোক্ত হামলোকপদা চাং নাইদনা মাংবা স্বাৎ-বদি তাং চীকপগী হোন্ম হায়বহ ওইবদি। হিদাক কোবা পোৎলক অম্মুংদা তাং চীকপা কহনবা, পোখাহনবা ওমদে। অনাবা মীলক অহু পোখাহনবা বহাওয়া অহুগা চাবা-থকপনচিংবা

কৰুৱা পেন্থৰীয়া ফড়ি। অহুণা নাৱিবসি পোখানবা, কবদা  
ম'ম কুইনা চঙদনবা নৌখংপা চাৰা খবক্ৰি য়ায়া লৈ। কমুং  
অসি য়ায়া যোনবা, লশিং, তেৱা অমসুং লংলিং হান্গা যোপ্পাক  
লিঙিগৰীয়া। মহাক্ৰীদি শাহতু ডাক্তা শৌক্ৰিগনি। হকচাংগা  
হেক খংনবা ফি অসিসু শাহতু শৌক্ৰিগদবনি। হুমাং শৌৱগা  
হকচাং টেংখিচননবা লশিং ফি, নাইপোন্দগী শাহতুনা য়ায়া হেমা  
কৈ। লাগনা অসিনা লেকুটিক এসিদ য়ায়া পোকই। উনসানা  
এসিদ অসি পুখোৱি, অহুনা হুমাং অসি য়ায়া শৌজি। হুমাং  
ডান্দনা অমসুং খোঙ টিগিং অলাবদা ভৌহুনা হুমাং য়ায়া খোক-  
হনগদবনি শোকটে শোকইবা তাং অহু য়াৱিবৰ লেঙচনা থম্ববা  
লাক্ৰিযু। থুঙউ অমসুং থুনীংগুহদা শৌৱবদি লেঙচনবা (split)  
থাঞ্জিন্দনা থহা কৈ।

কোকেন ইনফেচন অমসুং তাং চৌকপা - ভোলিগ নাৰা,  
চা নাৰা, য়াৱী-চাৰোং নাই চাৰা, থা জৈ খোকপনচিংবা নাৰা  
লাগনাদগী তাং চৌকপা লাকই। তাং চৌকপা, য়াৱী চৌকপা,  
কোক চৌকপা, মিংকা লাগনা, গোল বাদাৰ নাৰা, এপেকী-  
সাইটস, আট'ৱী নাৰা, ব্ৰড প্ৰেসাৰ অসি বা, য়াৱী-চাৰোং  
নাৰা ভোলিগ নাৰদগী ভোয়না খোকই। য়া নাৰা, য়াৱি পোখা  
অমসুং অমসুং নাই শুতনা চাৰদগী তাং চৌকপা লাকই। অনাৰা  
য়া অসি লেঙেচুপা কৈ। য়া নাৰা, ভোলিগ নাৰগা তাং চৌকপা  
বক্ৰবা য়ি লৈনৈ। য়া নাৰগা নাংহু নাৰগা য়ি লৈনবা য়াঙই।  
য়া থুদেজুনা লেঙেচুপদগী খোঙ চিকিং-চিকিং হাৰা অমসুং  
শাটৈ কাওবা কৰিবা য়াঙই।

শৌজ চৌকপা— শৌজদা নাৰা লায়না পুয়মকী ময়ুংদা লক্ক  
ভয়গী অমদি শৌজদা চৌকুনা থীনা নাৰা য়াওমবা লৈতে। এম্মে  
পীহুনা মকম অহু শিৎহন্দুনা, ময়ি হাত্তোক্তুনা য়েংই। অহু  
কবা কোবা লৈতে।

মতুংদদি উনসাদা নাৰনি হায়বসি য়ানয়ে; শৌজদগী হেনা  
মহীক-মনাই পোকহনবা মকম লৈতে। সিভিলাইভেসন কোই  
হায়হুনা চেজ্জেনা কিজ্জেনা নাপীনা উনানা অমাংবা তৈথোকে—  
অমাংবা অহুদি তৈহুনা লৈহৌয়ে অমাংবা মকম শৌজ অমসুং শৌজ  
দয়াদা পক্কুনা লৈহৌরিবা অমাংবা অহুদা মহীক-মনাই মশী:  
লাক্কমদনা পক্কৌই। অহুনা অসিগুহা চাউৎপ জাতি  
অমসুং মখোয়গী মতৌ তহা সাহেব শাবশিংগী লাহোনি। এম্মে  
মৈতৈগুহা জিগিনো চামথোকপা, অমসুং হুদোদী থুনীংথোনা দেক্টম  
হৌনা চামথোকপা অমসুং শেংদোকপা হীওইদি শৌজগী চায়না  
অমসুং থুংশং থক ভৌদে। মকম অসিবু চামথোকপা থৌওইদবা  
মীলক্কা থিং হেনা শোকই। কয়িকুহা মতমদা শৌজদা থিংজিন্‌বা  
থুংশা অহু কাওবা থুজিন্‌ ময়াদা পোমথংলকপা, কায়বা নাৰা  
য়াওরকই। অহুনা লৈপাক্কা থুংনোইবা, শাবমা চামথোকপা  
অমসুং শেংনা হামদোকপা চম্পা, নবাবকুহা মতুং অমদা নোই-  
থোকদবনি। লঙনগী 'ময়্যারী'-না মুমা থিভিনবদা শৌজ নাৰনি  
জ্জোথোকোকস্ কেকালিষ্ হায়বা জৰ্ম জাং অমা মতম পুয়মক্কা  
অমাংবদা লৈ। 'ময়্যারী'-না পীৰদা আইওদিন ২% হাঙা আন-  
কৌহোল ৭৫% 'সোঙ্গুন' অহুনা তৈবা অমসুং থোমদা কামৈ  
হায়বা উৎলি।

(ক) কৰুনা চামথোক-শেংদোক্তুনা লুনা অমসুংবৰি।  
খোঙহাৰা খুদিংগী সাবোনগা ঠেপিংগা চামথোকউ। ঠেপিংগি  
পোক্তি-পোক্তনা য়াৰিমথৈ লাহলু। পকহোবা সাবোন অহ অমুং  
ঠেপিং লুপু লুপু শাবনা চামথোকউ।

(খ) বেসিলস বসকেয়িল্ল, বিচেসিদোফিলস, ব্ৰেপ্তো-  
কোৰ লেকটিস, বিচেসিদোফিলস হাপচিন্চুনা লেকটিক এসিদ পোক-  
হলু। এসিদ শেখা মহীক-মনাই অসি লৈবদি পুয়িটিস, অমসুং  
অনাৰা পোকহনবা মহীক-মনাই লৈবা, পোকপা চাউথংপা ওমদে  
অমসুং শিকৰি। লেকটিক এসিদ অমসুং অঠৈ মহীক-মনাই  
জাং বৰনা উনশা মপুংদা খুপুনা লৈয়িবা শোকহদিবা, খাঙবা  
ওমদনা চীকহদিবা অহগুয়া মহীক অহয়োনা চঙবা ওমই অমসুং  
মাঙহজি। মসিগী লায়য়েং অসিনা য়ায়া থুনা পোনাহজি। অহবু  
খাইদগী হেমা কবজি মাথোন লোথোকপ্ৰবা লজোম হায়বদি মাথোন  
মহী পীথকপা অমসুং হানজিনবা হাই। খাইদগী অুবা উপাইদি  
ঠেপিং অশাবনি। ১২৫% দগী ১৩০% কাঃ কা ঠেপিংদা কমাংল  
অমসুং থুইদনা হিগা হৈবু। ঠেপিং অশাবনা কৰ। মথক্তা পীথিবা  
য়িকচুয়েল নাৰগী মতাং অহসুং বনবাযু।

কোক-চীকপা (কোক-চীকপগী হোকম) —

(১) মরি নোকুখবদগী লাকপা কোকচীক — মসিগী কোক-  
চীক অসি যঃ-যঃ চীকপা নহে। কোকডোনা বজপা লুখ-  
দোহদা কাজিনবা নমশিল্লকপগুয়া ভৌবনি হায়বদি পেটিনা কোক

কাজিরকপণ্ডম জোঁটে । হকচাংদা হু চেনবদগী (১১৫) হৌবনি ।  
খৌবদগী ফোকা-হোংদোংগা হু অহু মৃত্তগা কজবি ।

(২) সাইনম কী কোকচৌক — মৌকী মথকা চৌকপা  
কোকচৌকি । নাভোনগা মরি লৈনবা সাইনস্তুগী পোকপা  
কোকচৌকি ।

(৩) ভাং চৌকপদগী লাকপা কোকচৌক — মহীক মনাই  
লৈবদগী নাই চারকপা হা, হারী; ভোমসিল অমসুং খৌবদগী নাই।  
কোকচৌক লাকপনগা পোহা নাই ভাবহু লাকপনি ।

(৪) মরি শোবদগী লাকপা অনাবা কোকচৌক হাং অমা  
লৈ। কোলোমদগী কত-হৌদি চুপশীলবদগী, মাংবা হাদবা অমসুং  
খৌবদগী অমাংবা পন্দুনা কুইনা লৈবদগী লাকপনি । মসু  
(মাইগেন) খৌবদগী কোই ।

(৫) খৌবদগী হাদগা লুবদগী চৌকই । মাংবা হাদগা কৈ ।

(৬) পুতা অশোনবা হাদগা কারগা পাত্তম অমসুং লাইবক  
চৌকই । টলিং অশাংবাস ৪/২ বক্রগা হুং খিংলি-দুনা ওখোবদগী  
খুসকা কজবি

(৭) খরায় হুংডাইবদগী কোক চৌকই । নোকখোবদগী হেতা  
কজবি । শূকোকপদ মারগী মসল ৪৭ চঙই । মোমোন নোকপদ,  
হারগী মসল ১৪ দা মচঙই । (অমৃত্যু কোক হেক চৌকপা—  
পেজ নম্বর ২৮৬ তা দেখিহু ।)

মাইগেন— কোকচৌক অসি করিদগী পোককপনো হারবসি  
শাংবদগী হারীনি । মরিগী লাকপা নভে । হকচাংদা হু চাইবদগী  
লাকপনি — খৌবদগী হাদবদগী কত-হৌদি অহু খৌবদগী



চপশীলখিবদগী লাকপা লাগনানি। কোলোনগী মথকথংবা লক্কক  
 সিক্‌মুদা অমাংবা শীক্‌না লৈবদগী লাকপসি। এক্সেং হেংবদা  
 হোক চীকপা অসি লিখাং লিখেন লৈবদগি - ইলোসিকেন স্কালক  
 হাদবা শামদেদগী হোদকপা হাঁক্‌নি। হোদগীন্দগী তুহা লোইবা  
 অয়েং চীক্‌কী লক্কক অহু হোইক্‌না চব্বীগা হুগংসক্‌নবা খিৰো  
 ইলোসিকেন হোবদি ইলিওকোলিক ভাগব্ অহু সেম্‌মুদা অধোবা  
 ইলোম্‌না খীতান অহু কাক্‌তাংমুদাং খাগদবা হাংগদি হাই-  
 গংলকপা হোদবদগী হাংলুখববা অমাংবগী মথো অহু অমুক  
 মথক্‌মথ হাউগংলকপনি। খীতানগী মথক ইয়েংই লোইবা  
 হোইগীন্দগী মথা ইয়েংই লোইবা ভাগব্ পানকম অসিগী মথক-  
 মথা অসিদনা হাউগী হেংগা মথো চপশীলবগী হাইদগী হেংগা থবক  
 হোবা মক্‌মি। অহুনা খীতান লৈবদেদদি খীতানগী হাউ  
 হোকপগী মথাম অপাবা অহুনা চুমথোক্‌না ফট-হোদি অহু হেং  
 চুংলু। শূংগী হুংগি অমলুং মাঙন-তাক্‌বা ওইদবা মহোদমক  
 চপশীলি। হোইংগদি অসিগুদা মথলগী থবক মঙ অসি লৈতে।  
 যাতা থুনা হেঙা চপশীলি। হোইগীয়া চপশীলিবসি কাট ৫/৬  
 গুং ২৪ দা চপশীলবনি। অহুগা চপশীলিবসি কোলোন হাংবক্‌নি  
 খীতান মথাদা অয়ায়া চপশীলবনি। খীতানদি শূংগী আউল  
 ২/২ দা চপশীলবনি। ইলোসিকেন ভাগব্ অসি হাংমোক্‌না  
 লৈবদি মাইগ্‌ম হাংবদি হোইয়াই কোক্‌কী হোক  
 ওইহনতা লৈবনি। অহুগা লাগনা অসিনা নাগা খীপুংমক মাংবা  
 হাদবগা লোহনবনি নক্‌গা মাংবা অমুক হাদবা অহুগা দাইবিয়া  
 অমুক লাকপা অমলুং লৈবা খীওইনি।

মাইহেন হান্ধবি খোইরাই,—কোকটীক অসি চরাগী মনুংনা  
মাপনি খোঙ চীকেং-চীকেং চাখা হান্ধবি দিসপেপনিহাদগী  
শোকপনি। কেকেইন্ নক্তগা এটিপাইহীন পীবদা কৈ অহু  
হোকমদি লৈহোরিবনি। অহুক হোরকপদি হান্ধগী হান্ধা হেনা  
শাখিবা মঙদা চীকুই। অহুনা খোয়রীন্দগী কক্ত-হোদি অপুৰ-  
অনা শোকপা মহোক-মনাই লোইনবা তাখোয়গা খোঙহাখা  
হান্ধবা চীকেং-চীকেং মাংবা কজবি। মাইগা লোয়ননা খোই-  
রাইন্ কজবি।

লায়বেং— হৌজিক হৌজিক খিঙিনবদা খোইরাই হান্ধবসি  
এনাফাইসেকসীস'-ভগী লাকপনি। অহাখা মঙদা খোউন চুপ-  
শীন্দগী লাকপনি। শজোম, হেকম অসি অসিগী খোউন  
চুপ-শীন্দগী কোক অসি মঙ অসিবা চীকপনি। লাহনা অসিদা  
খাইদগী মক্তওইনা য়েংগদবি নোংমদা খোঙ ২/৩ লক হাম-  
দোকবা লাকবনি। খোঙহাখা হেক হাখিদবদা অনাখা অসি  
লাকই। এনেখা ভৌবদা হান্ধানখিবা লুমিংবদা পুৰ-পুৰহনা  
লৈববা অমাংবা অহু পোঃখোকুমা লৈবা খৌন্দগী খোয়কই।  
অহু হৈদা চাহুনা লৈখোয়বদি কোকটীকপা হেক্টা কৈ। অহু  
হৈদা চাহুনা লৈখোকপা হান্ধবনি। মনঃ মনিং, হৈ অমলুং মই-  
মবোং লোংখিবা চাহুনা খোঙহাখা হান্ধগনি। খোইরাই অসি  
খোয়রীন্দগীন্দা হু চেনবা হু চাইবদগী লাকপনি। খোয়রীন্দগী  
হু চুপশীন্দগী ইদা সান্ধকুসেট ভৌগগা পুত্ৰা অশীনবা অহু  
খোয়কুনা ওবাংবা, মেয়ীক লাউগংপা, মদি কোকবংবদা ওইনা  
বকচাং পুৰবক লুঙাইবদবা কোকটীক ওইনা লাকই।

কোক চীকসো:র হেক বক্তবদা এনেয়া ভৌহোবা নক্তগা  
খোঙ কজনা হান্না পোংক বরা হেক চাহৌবদি কোক চীকপা  
ক:ল, চীকবল্লু যতম কুইদে। টেলিং ভলাবা গ্রাস ৪/৫ বক্তগা  
পং বিংজিন্দুনা ওখোকপা কট্টে। যবমদি পুকমুংদা লু:ডাইভবা  
অশীনবা কারীবা অহুনা ভু'কপনু চাক চাক্রিবা কাওবদা শারি-শারি  
শাউবা পোং কয়া (acrid material) ওবদা য়াওবকপা অহুনা  
খাটিকগী হু চেনবা পোংক অহু চুপশীংগা চাকব'ওবোয়দা  
পুখোয়কট্টেবা অহুনা পুক শাওগংগা (gustatory irritati o) ওহা  
পুংডাইভবা পুদম কয়া' খোইরাইনা নাবা অনাবশি:দা কই।  
দিগ্রী ১'৫ কা. কী টেলিংনা চাকবাও লেংদোকপদা (lavage)  
হেত্কা পোপাবা কই। খোইরাই হায়বসি চাবা-বকপা, ভু'হা  
অমলুং য়াংবা নীঃম নাইদবগী লায়নানি। অকয়া মীদনা বিং  
নাই। অহুনা থবক ভৌবা অকয়া মগী লোয়নবা যতপকী যও:দা  
লৈবা লায়নানি। চা, কোকী, শা-তা অহুগা শ্রোঙিন হেমা চাবা  
মগী লায়নানি। লমচং অসি হেক হোংদোক্তি যবৈ কদৌঙৈদল্লু  
ফহনবা ওমদে। খুদকী হেত্কা ফহনবা ওহা লায়ং: লৈভে।  
পোখাহনবাদি যাই। "হৌজিঙৈদা লায়ং:হৌগদবনি" হায়বসি  
কোকচীক অদিদা পান্‌বা য়াবা অচুয়া বাকয়ি। খোঙ হান্না  
য়াহজু। কট-হৌদি পোকহনবা চীজাক খাদে:কউ, হেকম, শা  
খ'দোকউ। মসিগী অতোয়া মসি:দি 'bick headache' কৌই।  
চিন্তা খাদোকপীয়ু।

মসিগী লায়না অসি অহল-লমলগী লৌবকপা য়াওই।  
খীয়েন কয়া লৈবল্লু য়াওই। অঙাং ওইরিঙৈদা হৌই। চহি ৩০/৪০

ভূতগা হৌরকপা যাওয়ে। চহি ২০/৩০ নাহনা লৈবা যাওই।  
অহুৰু থৰা থৰায় যাওনা থা ১/২ দং হকচাং শেয়গং-মাগংপা  
যওঙদা লায়য়েংবিরবদি কহবিবা যাম্মা যাওই।

হিংনবগী পাক্সন হেনগংহনবা ভাই। মরী যভাঙ, তুম্ববগী  
পাক্সনম্ম হেংগংনবা য়েংবা ভাই। লিভায় ফহনগনি। অহুমত্তবা  
মঙংগী চরী যহেলদা মুমিং কয়া কনবা, শোনবা, যাঙ কংবা,  
নোয়বা য়েংহনা লৈবিম্ম। যহুংদা শক্কেম ভাক্তা থকপা মথক  
(নং ১) অহুদা লৈবিম্ম। যাহুদা পুক খোয়রোন অম্মুং থীগিন  
শেংদেংকপা য়াগনি। য়াখোন মরী ছানা মরী থাইদগী কৈ। শক্কেম  
ভাক্তা থকপদা “সমিক” ওইনম্ম শীজিন্নবা যাই। ভকলম অম্মুং  
শীশুম্মদা নানবা কামৈ। হাকিংদনা কহনবদা কুইনা চঙদে।

নৌউবেলজিয়া (চৌকপা)— ‘মরী চৌকপা’ লায়না অসি মোয়  
পেন্দবা, ঙৈ মপুঙ কাপবা। প্রোটিন হেমা চাৰা, মশা পুম্বক  
কোলোন্দগী পথ-পুম্বথা পোংলক, চি.থত্থনা ঙৈদা চূপশোনবিবদগী  
হকচাং অপুত্থা হু চাইবিবদগী মরী চৌকপা লায়না অসি লাকই।  
চৌকপা নাবা হায়বসি “ঙৈ অকবা পীম্ম হায়হনা মরীনা কল্পনি”  
হায়বা কাউবৌগম্ম। ঙৈ শেংহনবা হায়বসিদি মুমিং-মুংলাদা  
থক নোত্থা মথলগী মরৈ অহুদনা পুম্বকদবনি।

ঙৈগী মঙগ হেনগংহনবা ভায়বদা চা, কোকি, অয়েংপা,  
ঙৈনোববা, মক্ক-মরাং থামৌকুনা হৈ-মনা-মশিংনা মক্কওইনা কজনা  
শায়হুনা চাৰা ভয়গনি। মুতিগী শাজেল চাং নাইনা ভোগনি।

হাকিং চংকনবনি। খোঙ হাংদোফুনা ভূষণনি নল্লগা। মপালা—  
মাজ্জেন নল্লগা শজ্জোইদা তুয়া কামগনি।

অথবা খুদক্তা পোখানবদি,— ঐশিং অশাবদ খুঁদে লুপ্পগা  
কংনা শুবদোক্তগা খোখীযু। খুংলিং চঙনবা অকংবা কি খোম হুনা  
পিমা কাহুনা খোখীযু। অশাবা বেগ, লৈঙোই অশাবগী বেগ  
খোখা কৈ। নোংমদা খোঙ ২/৩ লক ষামদোকহজু। খুংলা  
য়াইহু। খুংদাংদা ঐশিং অশাবদা ঐকজবা, অথুক্তা ঐশিং অগ্নেংবনা  
ঐকজখোকপা হায়্যা কানে।

নিউৱেহেনোয়া— নিউৱেহেনোয়া অসি লায়না অমা নভে।  
হকচং অমসুং পুত্ৰোংগী খুংঙাইভবা খুদম কয়াবু বঙনৈ। তশেংবা  
অনাবা অমসুং ইল্লিগী শকফম হোংবা অনাবা নৈল্লবসু তশেংবা  
নাৱবা কয়াগী খুদমঃ কোক চৌকপা, কোক লুখা, লায়হৌ,  
বিহুন থুবা, উনলা লাগংপা, খোঙ-খুচুউ ঈংবা, চোকথবা কিবা,  
শিৱগজা বজ্জকপা, কৱোইজা বজ্জকপা, ডাওগজা, নংলগজা বজ্জকপা  
কয়া কয়ানি। অৱা-অনা, মীকা-মীপুৱ হাংন-খিলবা পাউ কাওবা  
ভাজবা ভমদবা তাক্ৰ-উক্ৰবা অমদা অঙকপা ফনা অৱাবা  
পীৱকপা অসি নিউৱেহেনোয়াগী খুদকি। ওহাক শংবদা মশাগী  
খুংঙাইভবা অহুদা বনুনা লৈবা অহুগা অমসুং হেজিল্লকপা  
মডমদা, ওইৱোইদবা, অৱাবা কয়া লাগংপা হাকম কয়াগী হাখন্দা  
বনবা হোৱকই। খুদম ওইনা হজাব মক্ৰগী কোং অমদা হেক  
কুমথবদা পুখুহুনা মনুং চঙত্ৰবদি' খাই লাউবা। ঐকপুনা শালবদা  
জুৱেন মল্লগা পুত্ৰি অৱগী মপান অহোবা অমদা চঙবিহুনা

ଖୋରକପା ଓହସବନ୍ଦି ହାଁ ଲାଉବା । ଅନ୍ତରା ଚୀ ଚେପ ଅସନୀ ଖୋଟ-  
 ଲନ୍ଦୀ ଅସନୀ ଚୀଃ ପ'ସୁହନା ଚେମ୍ପନା ଡାହାଣବନ୍ଦି । କିରାକ ହୁନା ଡାବା  
 ଅସନୀ କାବନା ସନ୍ତୋନ ଯୋରଗା ତୁଃଲୋସନା ଦୁର୍ଗସବନ୍ଦି । ଅନ୍ତରା ଖଲ୍ଲି ।  
 ହାକସ୍ ଅସି ଚୁମ୍ବା ଧନବା ନନ୍ତେ, ହାୟା ହସେକ ଶେଂନା ସମାସକ୍ତା  
 ଡୋବସକ୍ତନି । ସମାସକ୍ତା ଖୋକପନି । ଅନ୍ତରା ହାଁ-ହାଁ ଲାଉବା  
 ହାକସ୍ ଧନ୍ଦୁନା ଲେ ଚୁମ୍ବା ଧନବ ନନ୍ତେ । ହାୟରିବା ଅକିବା ହାକସ୍  
 ଅସିନା ସମାସକ୍ତୀ ଓହେନା ଖୋକପା ସୁଦୋଂଧୀବନି ସୁଦୋଂ ଧୀରିବହୁ  
 ସାନି ଖଲ୍ଲି । ଅନ୍ତରା ସୀଓହେ ଅସି ନୁବା-ନୋସା ଓହସି ପାଞ୍ଜଲ  
 ଲେରକ୍ତେ, ଚୋକସହନତା ଲେ, ଚୁମ୍ବଗୀ ଧବକ ସୁରଗୀ ସାବ ଦ ପୋଧାରଗା ଲେ,  
 ପାଞ୍ଜଲ ହଜ୍ଜେଓଲ୍ଲି । ଲାସନା ଅସି'ଦ ତୁନ୍ୟ ତୁନ୍ୟରଗା ଚୋକସବା  
 ହେଲ୍ଲି । କୋକ ଅସିଗୀ ସନ୍ତେ ନଧବା ଲକ୍ତକ ଅସି ଇଥଲ ଖଲ୍ଲି, ନଗ୍ଗଲ  
 ନାହି, ନୀଂଶିଂବା ଖୋକ୍ତେ, ଚାକ ଡୋକପନା ଇଥଲ ଧନଗଂଲି (bloating  
 with meals) ତୁହଦେ, ସାଂବା ସାଦେ, କହୀ କଂହେ, ନୁପୀନା ଜି  
 ଚକ୍ତେ । ସାଓ କ,ଧରକହେ, ହକଚାଂ ପାଧରକହେ, ଜି କଂହେ, କୋକ ଚୀକହେ,  
 ତୁହା ସାଦେ । ଅନାବା ସୁଦିଂସକ୍ତା ଲେଗଦବା ସୁଦସ ନନ୍ତେ, ସୀଞ୍ଚକ  
 ସୀଞ୍ଚକୀ ଓହେବା ଅନାବା କସାଦା ତୋପ୍ରା ତୋପ୍ରା ସୁଦସ କସା ଲେ ।  
 ସଂଖୋଓ-ସଂଖୁଂ ପଓଧବା ଲାକହେ । ଚାମ୍ବବା ଡାଶେବା ପେରେଲାହେସୀସ  
 ନନ୍ତେ, ସରୀ ଶୋନବଦଗୀ ଲାକପନି । ସରୀ ଅହ କନହଜ୍ଜଗା କଜ୍ଜାବି ।  
 ସରୀ ଅସି ଶୋହୁରବନା ନୁପା ନୁପୀ ଓହେବଗୀ ସେଜକୀ କିନ୍ତସ ଅସି  
 ନିଓରେହେନୀସା ଅସିନା ସାୟା ଶୋକହଲ୍ଲି, କହୀ କଂହେ । ହୋଜିକୀ  
 ଜଗଂ ଅସିନି ନିଓରେହେନୀସାଗୀ ଜଗଂନି ହାସବା ହାହି । ଲଢୋଲ;  
 ଇତିକ ଡୋବା ସୀ, କେରାନୀ, ଖୋକେସାର, ଅକିସାର, ଡାକ୍ତର ପୁସ୍ତକ

নীউৱে: নীয়া ভোৰা যোগী চাগী হিংদা চাউৰা লৈ। থবক কৰা  
 শূৰনা চোৎখুনা নাৰা নহে। অনোহা যী অম্মা নাৰদা কৰুনা  
 লৈৰ যী ১০০ না লাগনা অসিমা নাই। ময়ম অসিমা হেমা থবক  
 শূৰদগী নাৰা লাগনা নহে। হোভিকী চাওখং খোভখাংদা (Carni-  
 lisation) হেমা চঙশীৰদগীনি। সভাভাগা লোৱনৰা চিন্তা,  
 অৱেশদা ময়োগী পাক্সল মাঙহনৰা ৰাখল কৰুবা, লেংপা-চাৰা  
 ৰাংলকপা, নীংৰা খুংলকুৰা, কৰাম চাউৰা, ঘিহোৰা, ভোংবদা  
 হেমা হৰাওৰা, মাঙবদা হেমা ৰ'ৰা, ৰাখল ময়াম অসিমা ময়ী-  
 মতাং অসি নৈহংপদগী লাগনা অসি লাকপনি। অহুনা চে কথবা  
 যী খুদিংমক মতম থৰগী ওইনা নিউৱেহেনৌক ওই। মহাকী  
 ময়োগী পাক্সলগী পু'ক অহু ময়েং তাবনি, মাগী হৈ-শিংবা, হৈ-  
 নীংৰা পৃথক লোকহলবনি। ওহাঙং পোখাবা নহুগা পুং থৰা  
 তুয়গা মাঙথৰা থবক ওম্মগী পাক্সল হুজুঠৈ। ময়মদি পোখাবা  
 হায়বসি নেচৰগী ওইবা লাগনা কোকহনবনি। নিউৱেহেনৌয়াদি  
 তুয়া পোখাবনা কহনৰা ওম্মদে। মসিদি ক্ৰোনিক ওইনা চোক-  
 থবনি। কোলোন্দগী হু চুপশিল্লগা হকচাং পুয়া চাইৰিহুনা ময়ী-  
 মতাঙ শোলহনথিবনি। মমা মপাদগী লাগনা অসি লোদে।  
 লাগনা অসিমা নাৰা মমা-মপাগী লমচং বাবহাৰ থবক ইংৰাং  
 মওং অহুদগী কায়দনা লাকপা ইমুংগী অঙাংদি নিউৱেহেনৌয়ানা  
 নাগনি হায়বসি মাংজোননা থঙবা ওম্মই। মাঙজোননা মদি  
 ভাবসি কনুবা লুই। যোগী মওং মতাে অসি শবঙুয়া বহু হোংহনৰা  
 ৰাদে। অহুমকপু লাগনা অসিমা নাগনুগদবা যীওই অহু কিতম,

থবক মতা, হোংদোকপৌরগা য়ৈথোকপা য়াই অমসুং থিংবা য়াই।  
 অঙাং মচাসু নিউরেহেনীযানা নাই। লাইরিক তস্বীদবা লানবা,  
 'ফ্রেমিং' দা চীনফাদা পুহনবা নোটনা পরিসা থাত্তনা পাস ভোনবা  
 লাকুবা, মশা কলবা শাজেন তোহন্দবা, কুলগী দিসিপ্লিন, য়ুমগী  
 দিসিপ্লিনা অঙাং ডাওহন্দনা নিউরেহেনীক ওই লাইরিক নিয়ম  
 নাইনা তস্বীদবা অত্ৰগা পরিসাদা শিন্দনা পাস ভোগনি খনবা,  
 রাহং পুয়মক খঙদবনা নয়া, খুদস্তু মপুংখাবা ডমদবা পুং তাগদা-  
 রকপা, চীনফা পুরকপসু য়াওবক্তবা! মসিদগী পরিসা ইনা  
 ইনা অহানবা হাংিংদা ময়ং চিংপা মখী চিংপা অঙাং য়াওই।  
 অত্ৰগুয়া থোদোক ২/৩ লক্তগী নিউরেহেনিক ওইখিবা অঙাং  
 য়াওই। অঙাংনা কোক চীক্তুনতা লৈরবা, ত্ৰুয়া য়াওবা, মিহন  
 ভিং ভিং হুজবা, মরৌগী ময়ম অমদা চৌরবা নিউরেহেনীয়াগী  
 খুদম লৈ হায়না লৌবিয়ু।

লায়য়েং—অনাবা অসি হকচাং নাবা নশে, মরৌ নাবনি,  
 ময়ম অসিনি মহাক্তী ফননবা লায়য়েং অসি য়ায়ু লুনা থোকই।  
 মহাকপু মপুকৌংগী ওইবা ফিভম ফগংচহুনা য়ায়ু থুনা মহোশাগী  
 ওইবা ফিভমদা হজিনবা য়ানবা খাজবা অমা পুরকুবা লাকু-  
 গদবনি। অত্ৰগা অনাবা অত্ৰদি কররোই হায়না খল্লবনি। অত্ৰনা  
 ইহান হেক হানবদা মশাগী ময়মদা কউথোকপা তস্বীগনি। হাখল  
 অসি শেমগং-শাগংপগী হাখন্দ খলহনগনি। ময়ুমশাবগী হাখল,  
 মচা মশু শেমগী, লাইরিক-লাইকু তমহনবগী, লৈকাইগী ফননবা  
 থবক করা ভোগে, মীগী মভেং পীগে হায়বক্তুয়া শেমগং-শাগংপগী



রাখল ফত্বা মাড়নবা রাখল পুন্নমক শিন্দোকদবনি মশাগী রাখল হেক ল'কপদা 'খনবা শংদে' হায়তুনা তানথোকনি। ঐনা খডজবা পামজবা মওং অমগী শাজগে খজবা যুম অমগী ১৩০-মতো পুকুংদা লাকুবা খনবায়ু মাহুগী কা অমসুং মিহুংখোংন-চিংবদা খনবিয়ু। ডুহাক খংগা অহুম তোকচখিগনি অহুদগী অমুক ইশাগী রাখল হেক লাকপদা ইচা লৈরবদি লৈত্রগা ইযাহুগী মচা-মণ্ণ অহু ডাক্টর তমহনগে, ইঞ্জিনিয়াব তমহনগে আই, এ, এস ষাহনগে, খনবা তমগনি। মাইগী লৈবাকী সেবা মওং করয়া হোগদগে মখল মখল খনবিয়ু মসিগুয়া রাখল অসি শেমগং-শাগংপগী রাখলনি। রাখল অসিনা ইকচাং অমসুং মবী, ন্রিতি অহুমক ফগংলি। ডুসাইগী মাবু রাহনবা অকিবা রাখলশিং অহুগা কল্লকপা, য়েংখিবা, লমন শিং-নিংবা, নংহনগে, ফগে, হাংকে খনবা মাড় তাকুবা রাখল অহুনা ঠেবু 'বুমময়েং' গুম ইশাদা ইঞ্জিননা পাংনা মতম পুন্নমক মাড়ন তাকুবা ওইহজ্জি। অহুনা হেক শংবদা হেক খল্লকপদা রাখল ফত্বা 'পুন্নমক খনবা শংদে চংলো' হায়তুনা তানথোকগা শেমগং-শাগংপগী বাকমদা খনবা তমগনি। অহুগা লোয়ননা ইশাগী ওইবা রাখন্দা লুপ্পা (self centreess) পুমখা, খংখা ষাদোকদবনি। শেমগং-শাগংপগী (constructive thoughts) রাখন্দা লৈবা তমগনি। অনি অসি লায়না অসিদা কাউবিদ্রবদি ষুনা ফগনি।

লায়না অসি ফবদা কুইনা চঙই হায়বদি— রাখল ফত্বা অসিনা নুতিগী মাইগী মশা অমসুং মরী অসি মচেন মচেন

ଶେଗାରହୁନା ଲେବଦଗୀନି । ମସିବୁ ହେକ ଧନ୍ୟବା ହେବଦା କବା ଅହୁୟ  
ହୋରେ' ତାଓପ୍ରଥା ପୁଲ୍ଲିନି, ଥାଇଦଗୀ ଓଶା-ଓଟୁ କବା ମୀ ଅସା ଇ ନା  
ନୋନା ଓହ୍‌ରଗନି — ଅହୁଦି କରନ୍ତା ଅନୋବା ପୁଲ୍ଲି ଅସା ହୋଗନି —

(୧) ଅହେନବା ପୁଲ୍ଲିମକ ଥାଦୋକ୍ରୁଗେ (୨) କତ୍ତବା ଲୟଚଂ  
ପୁଲ୍ଲିମକ ଥାଦୋକ୍ରୁଗେ, (୩) ଟା, ସୁ ନଚିଂବା ଶୋକ୍ରୁରୋଇ (୪) ଥାଇ-  
ଦଗୀ କବା ଚିଞ୍ଚାକ୍ରା ଚାରଗନି (୫) ଭୁଡ଼ିଗୀ ହଓରା ଚାରଗନି, ୬'  
ମସଲହୁ ଅ'ଜେଲ ଚୋହୁନା ଥାଇଦଗୀ କନବା ଶାଲବା ସାଓନବା ହୋଏନ-  
ରଗନି, (୭) ନାବଦି ଲାହିରହୁନା ଅନାବସିଦଗୀ ଥୁଦୋଂଚାବା କଂହୁନା  
ଜ୍ଞାନ ତାନା ଥାଇଦଗୀ ହେମା ପୁଲ୍ଲିନବା ଚଂଲଗନି, (୮) ଅସ୍ମୁୟା  
ଓସିଦଗୀ ହୋହୁନା ଶାଜେନଗୀ ନିସ୍ତୟ ପୁଲ୍ଲିମକ ତୟହୁନା ଐନା ଲେନାଂବା  
ଅନୋବା ଥାଇଦଗୀ କବା ପୁଲ୍ଲି ଅସା ଲେବା ତାସେ ଲେପଥୋକ୍ରୁନି ।  
(୯) ଐନା ହିଂଗେ ହାସନା ଧଲ୍ଲିବା ପୁଲ୍ଲି ଅସି ଐନା ଡାକ୍ରା ଚଂ-  
ଲିବରା ହ'ସବସି ପୁଂଜା ଥୁଦିଂଗୀ ଅସ୍ମୁଂ ଭୁମିଂ ଥୁଦିଂଗୀ ନାଂଶିଂ-  
ଗନି । ହେକ ଲାନବଦା ଚୁୟଥୋକ୍ରୁନି । (୧୦) ମସିବୁ ଓୟଗେ ହାସବଦି  
[କ] କନ୍ନା ନାଂବା, ଧକ ହୋଦନା ଚଂପା [determination];  
[ଧ] ମରୀ'ଜେନ (courage) ଲେତବା ସାଦବନି, ସୌକିଧୀଗୀ ଧବକ ନଡେ;  
[ଗ] ଲୋଶିଂ ଲେଗଦବନି prudence ଅସ୍ମୁୟା ନହାରୋନ କୟାଦା ଅସି-  
ଶୁଲ୍ଲବା ଉୟଧୀରବା ଲାୟନାନା ନାବଦା ଐନା ଥୁଦୋଂଚାବା ଓନଥୋକ୍ରୁ-  
ପିହୁନା ସମା ଲେତନା ଚାଓଧଂସିବା ସାଓଇ କରା ସାଓସି । କରରୋଇ  
ଏ ଶିସିନି ହାସବା ଡାଧଲ ଧନପ୍ରବା ସାଓଇଦି ଅସି ସୋନା ଡନ୍ଧା-  
ରଗତା କବା ଓୟଇ । ନାବଦି ଲାହିରହୁନା "ସପୁଲ୍ଲିଦା ଅସ୍ମୁକ ଭୁଂଡାହିବା  
ସତାଂ ଲେସିସି" ହାସହୁନା ଲାକହୁନା ଅସ୍ମୁଂ ଓୟବା ଥୁଦିଂଗୀ ଓୟା

যীওই কৰা কৰা লৈ। নোংমগী মাইল ৮/১০ বাকিং চংপা  
উমলকপদা মশাগী জৈ পুয়মক শেংদোকৈ। মাঙন-তাকুবা বাখল  
ধলহস্তে শেষগং শাগংপগী বাখন্দা মাইল ৫/৬ চংপদা ধনখিবনী  
পুত্ৰাংগী (psychological) অমসুং হকচাংগী খোঙচংকী  
(physiological) ওইবা অহোংবা অমনা অনোবা মী অমা  
মশাদনা শেষগং-শাগংপা উমই।

মতাং অসিদা বৰ্ণাভ-মেককেল্লা হাব্ব-অনাৰা মী খুদিংমকী  
ওইনা হোংদোকপা যাই। খুদম পুয়মকী পুত্ৰাংগী গুংঙাইভবা  
হাওবসু কন্তবা অনাৰা অসিগী হোকমদি অমোংপা জৈ পৌরক-  
পদগী খোরকপনি। জৈদগী হুশিং অসি হকচাংদগী কন্ত-হো  
পুখোকখিবনা ইন্দ্রিশিংনা পুখোকখিবগী মন্ততা হকচাংগী মফম  
খুদিংদা পুখিহনা থবক উম্বগী পাজল মাডহল্লি, খোপ শোকহল্লি  
হকচাং ফবগা লোয়নবা থবকী পাজল অমসুং হৈনিংবা লোইনবা  
মাডহল্লি।

---

“Changes can be made in nearly every case of this complaint. While symptoms always include mental disturbance, yet the root of the evil is in the polluted blood supply. The poisons that should have been eliminated from the blood by the excretory organs are carried to all parts of body, dissipating the energy drugging the brains and destroying the energy, the enthusiasm associated with perfect health.”

ঐ শেংলবদগী লাগনা কৰাগী খুদৰ লাকপনি । ঐল্লি অমা শোক্তা নাবা নন্তে । কগনি, শিৱগোই হায়বা খাজবা হাংপনা ফহবনি । অনাবা ফবা উমদবনি (confidence destroyed) । কনফিডেন্স হায়বদি খাজবা হেক লৈহনবা উমদবা অনাবা অহু ৫০% ফরবনি ।

লায়না অসিদা চাৰা অমলুং চরা হেনবা — ময়ী নাবদা চরা হেনবদি উমগন্দে । শোথবহু চাশিলগা কগনি থল্লি । চরা হেলগা শোনবহু অমুক হেল্লা শোল্লগনি থল্লি । কমুংদা কুনব্রবা ঐপায়-খৰাওবা ভাগবদি পাখংপা খুদিংগী চাংখোষ অমত্তা ইল্লবনু কৈ হায়হনা পুং খুদিংগী চায় । অহুনা মপুং ফাদবা চরা মহেম হেনহল্লগনি । কমগা অমা নগ্ৰগা নবাং ওংখাই অমা নজগা কমলা নজগা নবাব মহী পুং ২/২ লৈগগা পীথকউ । অয়ুকা পুং ৮ দগী মুংদাংগী পুং ৮ কাওবা পীথকুনা মুমিং নিনি থমলগা শজোম ডাক্তা পীথকুনা থম্ । শজোম ডাক্তা থকপা নং ১ । ময়াং য়ায়া কংলবনু য়ায়া নোয়রবনু শজোম পীথকউ । নোয়-মল্লবদি সেৱ ২ দগী হেল্লা পীথকনু । মতুংদা অককুবা চিঞ্জাক্তা থমউ ।

খাইদগী লাগনা অসিদা কন্তবসি হেল্লা কৰায়া চাশিলবনি । শজোমগী মতুংদা য়ায়া চাং হননা চাগদবনি । চাবনা অকুখা হাইগংহনগনু । অহুগী মতুংদা অককুবা চিঞ্জাক নং ২, নং ৭ অহুগা য়ায়া ময়াং কংবা ওইয়গা শজোম হেল্লা পীথকউ । সলাদ নজগা থোংদবা পোং চারবদি য়ায়া কামবা হেল্লি । অহুগা

খোঙ হাৰা বানৰা লাকৰো। বোঃবী অৱস্থাঃ এনৰা ভৌবোঙউ,  
বৰী-বতাং অসি হাৰা বানৰা বৰাংহনৰাসি বৰাওইবা অৱনি। চাবসিগা  
লোৱননা পূৰা বৰা, বোইবা-বানৰা, লাভেন ভৌৱনগদবনি।  
বৰা কনৰা বীওই ওইবদি লাভেন কৰা ভৌগদবনি।

বসনৰা বৰীগী থবক পাইৰ ( muscles are the regu-  
lators of the nerves ) অহুগা লোৱননা পোখাৰা হাৰবসিহু  
অৱা পোখোকপগী ভাবতা ( complete relaxation ) লাভেনগা  
হাৰবা বনৰা থবগনি। লোৱননা থবুৰা লৈবদি লোৱন থবপা  
হৌৱিগী বৰাংদা অৱস্থা লাভেন অহু ভৌবগদবনি। খোৱ  
লাৰবা, বাকিং বৰা লৈভনা কৰগনি। ভৱগা লম্বেল বৰেক  
থবস্থ চেনবীহু। বাকি নকৰ, থাং, কৈগন, লেংজুৰ বৰা বানৰা  
কৰগনি। লুংলাদি বৰা বৰা মুখিলাওবা খোঙবী হৌৱগা  
হকতাং অপূৰা বীবিহু। খোঙৰা লুংলা বীবা হেক হৌবদা  
কোঙা লৈহুনা পুৰিবা ত্ৰি অহু চিংবিহুনা বৰাং লুংলাইভবা  
বৰাং হেকা কৰিগনি। বীবিগী পোখাৰা বৰা বৰাং থবকৰি।  
লোৱননা লৈবদি অৱস্থা ত্ৰিগী ত্ৰিগী ত্ৰিগী অত্ৰিগী ত্ৰিগী  
খোঙউ। ত্ৰিগী, লুংলাং বৈহনৰা, লুংলা বীবা, অহু অসি বৰী  
কনৰাংহনৰা লাভেন। লোৱননা লৈবদি ভিঃ ১০০ গী নিউৱেল  
বাং ওইনা ভুৱনদাইদা লুংলাপা বৰা কৰগনি।

থবক, লেপ্তনদি ভৌবা অহুগা বৰাংগদগনি চানৰা বৈহুনা  
থবক লুংলাবৰা বৰাংগী বৰাংদা কৰবা থবহনৰা ভবই। বৰা  
লুংলা ভৌবা, লুংলাবীবা বৰাংগা লুংলাবৰা বৰাংগা লাভিগহু। লম্বেল,

কোৱথোকপা, বকৰ হোংবা কাঠৈ। লাইৱিক পাৰা, লাই হোংবা, লাই বেকপা, লাগবা, কৈৱেন লাগবগুণ্ডা মশাণী মৰমদা ডাক কাউথোকপা গাৰা মশাৱস্থ কান্ধগনি। লাইৱিক হেনা পাহুনা যিং হেনা শীজিবদি কন্তে। কবদা তপত্ৰবা লাগনানি। ঋতিভুং হোংলকপা উবদা হান্না ভৌৱহুগা চাংদয়বিদু মশানা কবগনি হায়বা খঙলকনি। খাজবা মঙঃ অহুদনি য়াঙোন্দা লৈহনগদবা। কনাগুহদা চহি ২/৩ চঙই। কনাগুহদা থা ২/৩ দা কবা হাঙই। মসল, মসুঙী ইস্তি মশাম, ঈগী কেমিকেল হোংদোক্তুনা হিংবগী পাঙ্গল হেনগংবগুগা মতোমদা ফল্লকপনি।

সাইৱাভিকা (sclatica) — খোইদোক-হেন্দোক্তু পুঙাউতবা লাগনা অমনি। সাইৱাভিক বাস্তাভা নাবা মখল পৃথক সাইৱাভিকা হায়না খঙলবনি। কৰা হেক্তা চীকবস্থ নজগা খোইশাংলিংনা নাবস্থ তাং চীকপা, থুকউ থুনাং চীকপা, মৰী চীকপা নজগা মতম কুইনা চোংলুবা, নোংখমহনবা য়াঙ মৰীদা নজগা। নোংহুদা মৰী অসি মশিল্লকপা অমা পীবা, খোঙ হান্না নোংখিনা য়াদবা নজগা নোংহুদা বী লৈবদগী লাকই। য়াঙগী শক্ক নজগা নোংগী শক্ক কৰা বকৰ হোংবদগী লাকপা নজবা অঠৈ সাইৱাভিক নাবস্থ অহুগা য়াঙ অবস্থঃ নোংগী শক্কদা বকৰ হোংবা কাওবদি বকগাঃ অসিগী মগুংদা হুনা কন্ত হোদি থনা লৈবিবদগী অবস্থঃ মৰী-মতাং শোকহনবদগী লাকপনি। লাগনা লৈবদগী থোকপনি, বীদা কন্ত-হোদি হু অহুনা হৈনদবা অমা পী অহুগা মৰী অসিদা নাহন-চীকহনবা অমা পীৱকই। অহুনা মৰী অহু মপাঙ্গল

হুইহুই। লমচং ফতনা লৈবা, চীজাক্তা পুত্ৰী: চঙবা অহেনবা  
কোবা ভোবিহুদি সাইয়াভিকানা কমা থক নারোই।

খুনম — নৌ-হুদগী হোনা কৈগনগী মত্ঃলোম থংবদা চংখিহুনা  
পুত্ৰ অহুদগী খুবোয়গী মপানথংবরোমদা ধুমিং ফাওবা তপ্পা তপ্পা  
নল্লগা বঙ-বঙ ল'উনা নাবা চৌকপনি। হোবসি অবেল্লা অহোবা  
নাই অহুগা করিগুয়া কালদা অমুতী মতিক কমা চৌকত্রে।  
মোফিনগুয়া পঙথ-লিথহেনবা হিদাক চাবা নল্লনা খাঙবা উমদবা  
ফাওই। মরী-মতাং ফতবা, অমাংবা অকংবা মতুম লৈববা,  
নল্লগা ঘৌ লৈবগা ভোবনি। অনাবা মফম অমসুং হকচাং  
অপুত্ৰগী ওইনা য়েংহুনা ফনবা লোথঙনা নারিবহু কুইথদনবা  
ল'কুগনি। মরী পুম্বক ঙ্গনা তপ্পা থমগনি, অফা অপুন লৈবলোই  
পুত্ৰউদা মোন অমা থাবগা ঙ্গনা অরা-পোপোকপগী ফিভমদা  
লৈগনি। মরী অমসুং মসণ অমতা লেঙহুনা কোমথোকনা  
থমউ। চৌকপদা নল্লনা মরী অসি পায়বা হাদনা নাই করি-  
গুয়া মতমদা মরী অহুনা কোলিবা ভাং পুম্বক (অলোকপা  
খোঙ অহুগা) মঙখি। লায়য়েং অসি ওখাক হাবনি।

লায়য়েং — ঙ্গশিং অশাবদা সিজবাথ ভোবনা সারকুলেসন  
হেঙংহুই অমসুং পোখাহুই। য়াহা নারবাঁদা ফমুদা অহুম  
হোট হিপ পেক ভোবনা খুদোং চায়। য়াহা কুইনা নিউটেল  
বাথ (তিং: ৩৬/১০০) ভোবনা পোখাহুই। কোমেটেসন  
কামগনি। অহুবু পুম্বক লসিগী মথক্তা ঙ্গ শেংদোকুবা অমসুং  
হিংনবগী পাঙ্গল লাগংনবা হোংনবা দরকার ওই। খোঙ হাখা

সাহসৰা যাদে। ঈশিং অশাবগী এনেমা নিতিগী তোখোকপীয়ু।  
অকনবা অকংবা অশাবংবনা লাই শাবহু লৌখোকনি। পূম্মমকী  
মথক্তা চরা হেনবনা বকুনি। মুঙাইতবা খুদম পূম্মমক মাঙখি-  
ম্বিবফাওবা হেনগদবনি। চরা হেনবা (নং—৩, দু খাইদগী  
কামগনি। ঈশিং যাত্ৰা থকপা অহুনা ঈ শেংদোকপদা মতেং  
ওই। ঈশিং অহুসু অশাবা ওইবদি হেনা ফৈ। শোম্বরকুবা  
মতম অহুদা চরা হেনবা তোকপীয়ু। অহুগা শেংদাম থকপা  
নং ১ দা লৈবীয়ু। শেংদাম থকপগী মতুংদা অককুবা চিজাক  
নং ২, ৫, ৯ চাহুনা লৈবা যাই। ইকচাং কমা, মুঙাইনা লৈববা  
ফাওবদা চাগনি। হেনজিমা চাৰা যাদে। হেক হৌবদা পোখাহুনা  
লৈবীয়ু অহুনা মতী শোক্তবা হেল্লি। নঙ্গলদা হোটি স্পাইনেল  
পেক তোবা ফৈ। নহা নান্‌বা পূম্মমক কামগনি। অনাবা  
অহুনা হেক মুঙাইবৈদা হায়বদা চুম্বা লায়ম্বেনি। য়াঙ নহা,  
তিংখোকপা শাজেল, লয়বা, পৈথবা পূম্মমক য়াঙগী শাজেলনি।  
খোঙসু অহুমডাই কোন্‌থোক-কোনশিন শাম্বিবিম্বু (ফরবা মতমদা)  
তুহা মতমদা ঈশিং অশাবগী লিক্কা অহু অনাবা ময়াদা থহীয়ু  
অহুনা সায়কুলেসন হেঙ্গংহনগনি অহুগা চীকপসু ফংনগনি।  
তোং অহু যোৱামোং তোজবা ডমজগনি।

থাগী খোঙচং (mease);— দুপী ওইবা অমগী পুন্দিদা  
চহি ১৪/১৫ দগী হৌৱগা চহি ৪৫/৪৬ ফাওবা মতম নাইনা  
মুখিং ২৮/২৮ নিগী মনুংদা থাগী খোঙদা ঈ ওইনা ১৭পা  
ঈগী খোঙচং অমনি।



ওভয়গী খ'বকক্ষম ওহারোদগী ওভয় হায়বদি যরুয যচা যচা  
 ধোরকুগা ফিলাপৌযান ট্রাবতা চতুগা, অহুদগী ইউটরস ফাওনা  
 চংখিত্তনা যেন্স অসি লাকপনি। অহুগা মৌরোনপ্রবদি ইউটরসতা  
 অহুম ফাজিন্দুনা লৈখি। যেন্স হায়বদি খাগী খোঙচতা লাক-  
 লিবসি হাউ খর অমসুং ইউটরসকী মরী যতাংদগী ধোরকপা  
 মশ ফল্লবা ইপিনেলিয়েব সেল খরগা লোরননা ধোরকপা ঙ্রনি।  
 খাগী খোঙচং লাকপসি মৌই স্তরে তাকপনি। মসি লাকপগা  
 হকতাং মপুং ফাবগা লোরন। খবাক মপু' ফানা চাউখংলি  
 পবদটি হিয়ার লাকই। মসিনা তাকপনু নুপীমচা অহু মপুং  
 মঠৈ ফারে — মমা ওইবনা থুদোং খৌদ্রে তাকপনি। অহুগা  
 সুপী অমনা মৌরোনপ্রবদি খাগী খোঙকাপ লেপত্রে। অতাং  
 পোকুগা অমুক লাকনি, অমুকহুনা মৌরোনপ্রফাওবা লৈগনি।  
 অতাং অহু খোম পৌখকুনা খল্লবদি খোমনৌরিবা মতয অহুগী  
 মঠৈ খাগী খোঙচং লাকলোই, মহদা করিসু কিবিকুপু, হোনবোনি।  
 অশাবা লমদা খর নহা ওইরপ খাগী খোঙচং লাকই অহুগা  
 অঙ্গেবা লমদা খাগী খোঙচং অসি খেঙনা লাকই। অশাবা  
 লমদা চহি ১১/১২ অহুগা অঙ্গেবা লমদনা ১৩/১৪ দা যেন্স  
 লাকপা হৌই। চহি ১৫/১৬ ফাওবা খৌন্বসু রাওই। শাবনে;  
 চৌজাক কবনে, য়ায়া কেনা-মোনালৈবনা যেন্স লাকপদা থুজিসহজি।  
 যুয অশাবদা লৈবননি, অহুগা ইস্কৌমোশিদি অশাবগা ১সুং অঙ্গেবা  
 লমদমগী চহি যতাং অহুগাইদা লৈ। ঙ্গেবন্দুনা কুইখবা ভৌদে।  
 যেন্স অহানবা লাকপসি — অঙংখিংনা য়ায়া ঙ্গেকায়না খোকই

অহুনা লোংলিন্দুনা, খঙহন্দনা থমগল্লি, অষ্টংবা ঙ্গিশি'না হাম্পুয়  
ঈকুজথোজুনা লৈবা ক্তে । ঈকু লেপখিনি, ইকচাংগী খোঙচংনি,  
কবিসু ঈকাযকম খোঙে । অহানবা ১/১ বক লাক্ৰমলগা লেপথ্রবা  
খা ২/৩ গী মতুংদগী চাং নাইন অহুম লাকপনা নমই । থাগী  
খোঙচং অসি যান্দে, থা অমগী মনুংদা লাকপা যান্দে । অহুবু  
পানখংলকপা অহানবা চয়োল্লা লাকপনা নমই, মতুবু অফবনি  
লৌই । থাশিরোমদা লাকপা ক্তে লৌনৈ । হাইগংহনবসু যাই ।

থাগী খোঙচং অসি অমুকী ওইনা ম্মিং ভমনিদগী এ নি  
লৈ । অহুগা চয়োল অমা লৈবসু য়াওই নক্ৰগা নোংমতা নিনিতা  
লৈবসু য়াওই । অহানবদা থরা লাক্ৰগা যান্না চংলগা মতুংদা  
থর-থরা লাক্ৰগা অহুম লেপখিবনি । অহানবদা পারপ তোবা  
( slimly ) অহুদগী ঈ ডাক্তা অহুদগী পানা চংলি । মনম  
নমখীবসু য়াওই, মনম য়াওই । চয়োল অহুম খুদিংগী মেন্স  
কাযদনা চংপসু য়াওই । মনুনা মশা শোকপসু লৈতে । মেন্স  
লাকপা মতমদা থোম অসি চাউখংলি অম্মং পেংলি । মেন্স  
লাকপা মতমদা থাঙ অম্মং য়াঙ নাই অহুগা ময়ী থর তিংবগী  
খুদম লাকই, মেন্স লাকই হায়বসিদগী হেনবা খঙজবদগী হেন্না কবিসু  
খঙজবদা অম্মং তোদবা য়াওই য়াওই । মূপীগী ইন্দি অসিমক  
মশা ক্তবদি খুদম অঙৈ লাকই । অহুগা ইউটরস অম্মং ওভারী  
অসি ঈ পুনহুনা লৈগনি । কবিসুকা কালদা থাইরোইড্, ফাওবা  
ঈ পুনবা য়াওবকই । ঈ হেনমরা চংপবু ( menorrhagea )  
হেন্না চংপা কোই । মেন্স অসিগীদমক্তা ঈ য়ায়া লাকপবু ঈ

হাৰবা (mentrorrhagea) কৌই। অহুগা ঈ লাকপনা য়েকপবু (dysmenorrhea) য়েকু য়েকু লাকপা কৌই। ষোড়চং অসি লাকফম থোকপদা লাক্তবদি— amenorrhea ষোড়চং লাক্তবা কৌই। পুম্বমক অসি ইন্দি মশামস্তা ন'বা নল্লগা হকচাং অপূহদা ঈ শংদবদগী লাকপনি।

অৰ্ধ-অহৈলিংগী মততা মেন্স হায়বদি ঈদগী কত্থ হৌদি শেংদোকপনি। য়ায়া কয়া নোয়া লৈবাকৌ নুপৌদি কালেন্দা পূম্বেন লেপখিবা য় ওঠে। মরমদি ঈলিং চংপ', য়ংবা অমসুং কয়াঃ লোমদা চংখিবননি। শা-উচেক মশা ফবলিং অসি মেন্স পঙচং চন্তে। য়ায়া হেয়া চংপা অমসুং লেপখিবসি মশা কত্থবদগী লাকপনি হায়বসি ঋতনা মশা ফগংনবা খুদোংচাৰা লৌবিগদবনি, অনাবা ওইনা য়েংবিগদবনি। মেন্স লাক্তিউদনা কোক য়ায়া কম চাকপা, পুকীং য়ায়া নুঙাইত্ৰবা, ইপা পাখংলবা অহুগা পূম্বলেপ লেপগ্ৰবদি অৰ্ধ-অহৈবু মুয়া য়েংহনগদবনি, নল্লবদি তুংদা নুঙাইত্ৰবা কয়া লাকপনি। ওভারীদগী ওভম থোয়ক্ৰগা কিলো-পিয়ান ত্ৰাৰ্-লোমদা কাওহুনা ইউটরসরোমদা লাক্ৰগা মৌরোনগ্ৰগা মৌবোদে। মৌরোল্লগা মতম থর ইউটরসতা পনহুনা লৈবা তাব'ন। মৌরোল্লগা ওভম অহু মেন্সনা চাংখোজুনা পুখবক-কদবনি। ওভুলেসন হায়বদি ওভারীদগী ওভম খাদোক-সি লেপগ্ৰবদি মেন্স লেগ্ৰী। মদোমদা লেপগ্ৰবনু হকচাংনা ঈ শেংদোক্ৰবা অহুম হোংনজৈ। অহুগুয়া অসিগুয়া নুপৌ কয়া ঈ শেংদোকপা, হিংনবগী পাজল শেয়গংশনা কত্থ হৌদি অসি

মাও নবা, লেখোকথিবা যাই চাকখাও চাকংপা, তুমদবগী  
লায়না কয়া লায়হেতুনা জি ফননবা লাকুরকপদা চর শাংনা  
হেল্লকপা, চীজক অকংনা পায়কপদা মেন্স লেপথিবা য় ওই ।  
মসিমক ওভম খাদোরকুবা খুয়ায়গী পাক্সল শিজিলবা ওমদে  
লাংপনি । অহুদগী হকচাং ফগংলক্তুনা ওভম খাদোরকপা ওমগা  
মেন্স অতম লাকচৈ ।

খাগী খোঙচৎ লাক্তবা (amenorrhea):

মেন্স লাক্তবদি মখল অনিনি । অমুক্তা লুপ্তাক লাক্তিবা  
অমা, অচোপ্লা অমনা অহানবদা লাক্তমগা লেপথিবা অমা ।  
অকোনবগী অসিদি থিথিবা, খোরকতনা লৈথিবা মওনি ।  
হকচাংগী খোঙচতগী শোয়বনা ওইবলু য়াওই । মওং অসিদি  
হকচাং ফগংহুদনা হিংবগী পাক্সল লাগংপা ভাবনি । অহানবগী  
মওং অসিদি অঙাং পোকবগী ইল্লি পৃথমক মপুং-মৰৈ ফানা  
চাউথৎতবা অহুগা ইউটরস নহুগা ওভাৰা পাম্ববা য়াওইদা  
খোকই । অনিলুবা অসিনা খবাক চাউথংপদা থীনবা, হকচাং  
শাৰেপ কারক্তবা অহুগা নোংথিজনা মূপী ওইবগী ইল্লি মপুং  
ফানা উংলক্তবদগী খোকই । অহু ওইবদি মশা ফগংহুগা  
অহুম লাকচগনি । পৃকীং নুডাইতবা খাদোকনি । লাইবিক-  
লাইলু কয়া ওঁরাইবা, খরা ফলিফাওনা কোমখোকপলু কৈ । কবি-  
জুয়া কালদা লৈশাবী খরদি য়ায়া খেঙনা লাকপা য়াওই । মশাবু  
কবদি মজ্জা কবিনু কিনিঙাই লৈতে । চহি ১৬/১৭ কাওবা  
লাক্তবা য়াওই । লাক্তমগা অমুক লেপথিবা অসি থা কয়ায়ক

লৈবু যাওই। ইকচাংনা করবদি করিস্ব কিনিংডাই লৈতে, ইকচাং অম্মু ফংচিল্লুবা যাঙ কংথরুবা, থাগী খোঙচং লাকপা থা খুদিংগী মুঃঙ ইতবা খুদম কয়া লাকুংদি ঙৈ অহু থিংথ্রে হায়না লোগনি। থিংথিবগী লায়সেং পীজরকে।

লীকুা চংপা - (Dysmenorrhoea):— হোভিকী মুয়াস ঠেবাল অহুগা সিঙিলাইডেসয়া পুরকপা চিঙাক অমদি রাবল অসি নেচরদগী থাপতোকপনা লায়না অসিনা মতম থরা নজগা থরাদি নাহুনা অয়ায়া মুপাদা লৈ কনাগুহী মুপাদদি থাগী খোঙচং হোবদগী থস্ব ফাওবা য়েকুনতা লৈবা যাওই। হোকমদি ইকচাং পুয়মতা ওইবা হাকমদগীনি। ঙৈ শেংদবা, শোনবদগী লাকপনি। ইকচাং অসি মরাই তারকপগা লোয়ননা মরাই শোন-বদগী মরাই চীকপা (neuralgia) দগী লাকই। ফি নোংখিভনা শেঙবা, খাঙছেং লাকশীনবা, পেটি কম্বা ফাজিন্দুনা, খাঙ পীকুা উহমবা লাকুবদা, নমলিঙকপা, ঙৈ পুনবা, নাহনবা পোকহনবা অহুদগী হেনহুনা ইউটরস মতম নাহোকনা লৈবা ফাওবা যাওই। লৈকম অহু নাহোকপদগী নাব-য়েকপা থোকইবসি ঙৈচেল অহু থিংথিবনা ঙৈ চেনবদা খোঙ-লোবা পীহুনা অয়েক অথীন মুঙাই-তবা পীহকই। অহোপ্লা অমনা তাং চীকপগা লোয়ননা লাকপনি, ঙৈহনবদগী লোক থুংবা, তাং চীকপা ওইনা লাকপদগী হোথিবা যাওই। ঙৈথিবদগী মথুংগী অঙাং পোকপদা চঙইবা হোস্ত পুয়মতা ঙৈ পুনহুনা য়ৈলীন্দুনা লৈথিবদগী অয়েকপা অসি থোরকপনি। মুপী-মুপা ভিন্নবদা কা-হেনমনবদগীস্ব শোমহনবা, হেনমনা

মুঙাইতৰা পৌৰকপনা মফম অসিদা লৈফম থোকপা পাঙ্গল মাঙ-  
থৰকপদগী অৱাৰা মুঙাইতৰা অসি পুৰকই। কুইনা তিলসঙ্গসু  
মুঙাইতৰা অসিমকসু থোকহল্লি। যুদ্বানবগী মকুওইনা উল্লি  
পুন্মককী অনাৰা, অচীকপা পুন্মককা খাগী খোঙচতা অয়েকপা  
পুৰকই। য়ায়া খীনা য়েকপা মখলগী য়েকু চংপা অমা লৈ।  
অহুদদি “মস্বেল্ দিস্বেনোরিয়া” কোই অঙাং পোকপগী  
ময়েকুগদি মামদবা অহুগা ইউটবস্ অসি থুনা কল্লা শুপাচিন-  
মন্দুনা মেস্বে অপাৰা অহু মচেং মচেং শেগায়হুনা নাহোজুনা  
খোঙচতা লাকই। মসিদা য়েকপসিদি ডমথৈ লৈতনা খাঙবা  
ডমদনা নাৰনি। অহোবা নাই অহুবু অহোবা অনিসিগী মৱক্তা  
অহুম মুঙাইনা লৈ। মৌ মৌগী মশা ফৰা ফৰা মতংইনা  
নাৰা য়েকপসিসু ধৈলৈ। মৱী-মতাং শোমবা, কিগন-পাখংকনবা  
মীদা খিং হেল্লা মুঙাইতে। নিউৱেলজিয়াগী ভাবনি। য়ায়া  
য়েকুবদি নগ্ননগী মখাখংবা শক্কা লোয়নৈ। ওভৱী অমসুং  
কিলোপিয়ান ট্যাব নাৱবদি অনাৰা ইন্দিশিং অহুদা অনাৰা অহুম  
কাওই। মফম নানথোকুবদি ইউটবসতা অহুম নাই।

লায়য়েং— থুনমক পোখানবদি জঁশিং ১০৮ দগা ১১৫ কা: দা  
সিজবাথ ভৌবনা খাইদগী কৈ। অশাবা নো:হুদা পেক ভৌবা,  
জঁশিং অশাবদা খোঙ ভৌবেসু, য়ায়া হেল্লা কামগনি। মাংবা  
য়ানবা লাকুবিসু। অশাবা জঁশিংগী এনেমা ভৌৱগা খোঙহাসসু  
য়ানগনি অহুগা য়েকপসু পোখাহনগনি। জঁশিং অশাবা অমসুং  
অজৈবো য়ায়া থকপীসু। থুং খোঙ শানা থহীসু, অহুগা মফম মৱাং

হোবা করিগুয়া কালদা যাওজনগর। নংশিং অশেংবদা কোব-  
খোতপা, খবক থায়া য়ায়া কামগনি। কনেক-খোইখাদা শেংপা,  
পেটিকোট নচিংবা, পেট, কবিশুয়া যওনা চনোদা স্বাচা মপুহ  
অমতা লৈবা বাদে। চনো, খাঙ কোবনা খাদোজুন। নগীয়া  
য়ায় খীনা য়েবদি চরা ১'২ দগী নোংয়া নিনি চরা চেন-  
দোকউ যেন্ন লাক্তিঙী তামক্তা হকচাং কগংববা শাংগ,  
বাকি, কাবা খাপা কচনা য়েচনা হকচাং কগংজনগদবনি।  
মশা অহু য়ায়া শোক্তা হকবদি ঙৈ কংবগী চিঞ্জাক পীজো মগী  
কগংবগীদমক নিউয়েংনিয়াদা পীরিবা চিঞ্জাক অমসুং হিংবগী  
খায় শাংগপগী মরম পুম্বক য়েংবিয়ু। মতাং অসিদা অকবা  
বাকি অদি নুপীনা য়ায়া তিন্নোংবগী থাক হাইগংনা লৈবগা  
নুপীনা শোন্দনা অমসুং নাবনা খবক মপুং কাহনজগসু নুপীগী  
অপায়হু হাইগংনা শেন্ননা লৈবদগী বেলগী খুদোংখীবা অকায়বা  
করা পুরকই। মসিদগী মসুংগী ইন্দিশিংদা ঙৈ পুনুনা লৈ।  
অহু ব্রবদি ঙৈ খক পুনুনা লৈতে। মউ-মনাও অসি চান্ন-  
বদি মেলদা বেয়া লৈতে। অনিমক মশা কগংববা, লেংমায়না  
চংমিন্নবা শাজেল করা ভোবা উই। নুপীনা মশা কববা,  
ইউটবগী মকমনা নাংহাক্তবদি, অনাবা লৈবদি মেলকী বেয়া  
লৈয়োই। শাজেল ভোহবদা মেলনা খিনবা-লেংবা করিগুয়া  
অমতা পীরকোই।

মশা কনবা, ঙৈ শেংববা, কন্নবা শাজেল ভোরগা অসিগুয়া  
মখমগী নুংগাইভবা কোকদিগনি।





ই. অসি লাকপদা, কুশীলকপা হেনবরা, অতোলা অমল্য বাবা  
হুতাং কবিঠেনা চংপা জগা, মারবরা ? হাউগা জগা তিরবরা  
হুতাং মলা কবিঠেনা উদি কমজিলে। ই. হোঁককবিঠেনা হাউদগী  
মামা হেনবনা ই. অত কমজিলি।

খোঁকপা চা নাইদবা খোঁকপা অনিগী মরক চপ-  
চানা লৈগদবহ লৈতহনা মামা কুং লাকপা হোঁদনা লাকমন্দনা  
হুতাং অসি ই চংমন্দা শুমথবগা চপ মারনা শোকচৌলকই।  
মামা চংপা হাউবদি হাথবগা মাংনা চংপা মারৈ। মরুং-মতহ  
চাদনা লাকপা হাউবদি মতহ চাদনা, মতহ হাংনা ওঁহা খাদোকে  
লকুনা ভোবনি ওঁহা হাউবদি মক্কেমদি অসি হুঁহাং ২০ নিগী  
মরুংনা মাংপেপ ফরে, ১৮ নিগী মরুংনা অমুংকং খোঁককমনি  
কবিঠেনা মতহদা মূলী অসি মশা কংমন্দনা অমল্য শোঁনমবদগী  
মক্কেম (ওঁহা) শিং অসি মপুং-মরুং কবি ঠেহদে অহুনা হুঁহি  
২৮ নি হুঁহিঠেনা লাকপা চমুংনা মুঁহিং শুচনা খাদোককপনি  
(২৮ নিগী)। অসিগীমি 'মতহ-চাদনা হোঁক-লকইবসি অহুগী  
চাই নাইদবনা অমুংকং লাকপা অনিগী মরক অসি মশা খাদোকা ইল,  
মরুনা মশা কংবদগী নাই-নাই-জাকী ই চেনখোক-চেনশিন মপুং  
কাদবদগী মক্কেম মরু মতহ-চানা মপুং মরুং-মদবদগী খোঁক  
মক্কেম-অমুং খাদোককপনি। চপচানা চা ন ইক লাকপা খোঁক  
অনিগী মরুংদা ই মামা লাকপহ খোঁক জিগা কৌই। খোঁকো-  
খোঁকিমা-পুহকইবা, মরবগা মারৈ

১০. লাকপেং— মল্য-কগংবদগী কবিঠেনা, লাকপা। মশা  
কবিঠেনা মল্যবদগী লাকপা লাকপা, অতোলা-মরবগী



কোং অমলুং (অঙাং) থা লেপখিৰনী পোৎলক পক্ষুনা ইউ-  
টেক্সতা লৈবদি কাইলৈ। অতবু ফতৰা নমখিবা হাওকপাই শঙ্কোয়  
সেৱ ৫/৬ থকুগা চামখোকচি, লোইনবা লেংদোকচি। পথ-  
পুমথহুৰবা, অলাবনী হুৰনা লেংদোকপা, চৰা হেনবা অমলুং  
হকচাং পুদুগী ওটেনা কগংনবা লায়ংনবা থাইদগী কামবা মই  
কংগনি। কনাকুদা স্পেসিয়েলিষ্টিংনা থাইদোক-হেন্নোকা  
পথ-পুমথহুৰবা অলাবা মনিদ ইউটেক্সতা থাখিদি। অতবু  
বেৰা লিকা চেম্বা চুয়গী হকচাং লাংজেন, চৰা হেনবা, চাবনী  
নিয়ম চুখখোকপা, থৰায় পাক্সগী লাগংচেনবা লাকুৰবা থৰায়  
হাওবদি থাইদগী লাকচবা লায়ংনি। থাগী শমহু তপ্পা তপ্পা  
চাংহুনা লাগুগা ইউটেক্স গুপচিন্দুনা জে হাথবা থাংই।

মেল লেপখিবা থিংখিৰ, (লাক্তবা)—মেল লেপখিবা  
হায়বদি থোংকুৰসি চেনখোকপা জেচেমা বেৰা ভোবনি।  
থিংখিবা হায়বসি লাক্তবগা থৈলৈ। চক্তন' মলুংনা লৈখিবা (reten-  
tion) হিহেন লেগ'টেননা তক্তন' লৈবা, ইউটেক্সকী হক অহু কাঙীনা  
হুনা লৈবা ইউটেক্সকী জে চেনকম অহুগী মচীন অহু ইউটেক্স পৈনা  
লৈহনা গুপচিনবদগী লাকপা লায়নানি। অধিকহনী উনলা অহু নাবা  
য়েকপদগী শয়না নপলিন্দুনা লৈবদগীলু ওইখিবা হাই। হিহেন  
অসি লেগায়দবা হায়বদি হোদবদগী পক্ষুনা জে লাক্তবসি মূপী-  
মচ। অহাশুদা থোকই। মমানা জেকুৰখিৰনা পীক্ৰিঙেনা তংখিৰনা  
নয়ই। হাই নক্তবদি লায়েপ কাৰুৰবা কাওবা কাঙীন্দুনা অহু  
লৈবলু হাওই। মেল পক্ষুনা লৈবলুৰদি চৰাং লুৰই। অকুদা পোৎ  
অবা লৈবলুৰ থলি। হায়না হুংঙাইডবা অবা ওইবা কাওকই।

মসিমক্কা মীমোন্নবগী ময়াই অমা লী। ইউটরস অহু ময়াঙ-  
লোমদা কোম্বলপা (gate extension) না অঁশোকা পুণীনা  
অহুনা মথকথাবা মতোন অহু মৈলীন্দুনা মঙাদি হোংগা ইউ-  
টরসকী মডক অহুগী মওং হোংদনা লৈরগা ব্লাদারদা অপনবা  
পী। অমনা ইউটরস অহু ভুংলোমদা অঁনি থোকা লোমহুনা  
লৈবা, মচীন্দ্রি অহু ম লৈরগা কোম্বলপা অহুনা বেকটস্গা খাগা  
থোঙগা লায়না নমথরকপা পীবা অঁসিদগী ঐ পন্দুনা লৈখি।  
মসি চুমথোকপা তাই। অহুগা লোয়ননা ইউটরসকী মচীন ফা-  
'ভোকপা, অঁপুনবা লৈরবল্লু লোথোকপা, হিমেদ হোংনবা অঁরাইবা  
থবক ডাক্তনি।

মেল্ল থিংখিবা - ইউটরস অমল্যং ওভারী নাবদগী লায়না অঁসি  
লাক্কাবল্লু, অওইবদি মশা পুয়া ফুটবদগী লাকপা লায়নারি। মশা  
ফগংহনগদবনি। টি বি,ঐ অকংবা ক্রোরোসিস্ নাপু কাবা, কেশাদ,  
নোয়কনবা অঁসিগুয়া হকচাংগী থরায়গী পান্নল লুমথরকপা লায়নাগা  
লোয়নগরি। ঐগী চাং অমল্যং মল্লগ মাঙহকপা পুয়মক অহুনা  
হোফ্রি। পুক্রীং মুংডাইতবা, লায়হৌ কমা হোবা, তাইফোইড  
ফিভার, নীউমোনীয়া, নারডস্কী লায়না কয়া লাকপা যাই।  
করিক্কা কালদা মফি চোংনা শেংপা, মথোঙ চোংপা, লৈনোল  
কাবদা লৈবা, নিংথম চনখিবদগী মেল্ল থিংখিবা যাক্তৈ।

মশা কবা, ঐ শেংবা মীওইবদি করিস্স ফিফম থেংক্কা।  
অহুগা ঐ পুনখীন্দুনা লৈখিবা অমল্যং ব্রিচেস শোনবদগী মুডাই-  
তবা অঁসি লাকপনি। অঁসিগুয়া গুদক্কা অনাবা অঁসি পুরকপা

যতদি লাগনা কৰা উঠে। হকচাং অপুৰ্ণগী ওইনা মৰুতা  
পনাগ্ৰবা মওংগিঃ অহাদ লাগনাগী মতুইংগো য়েংবা তাই।  
হেক কিনিবা অহুগা য়েংগিবা অমলুগী ঙংলেপ লেপখিবনু য়াওই,  
অহুগা ওভাবী অমলুং ইউটবসগুয়া ইল্লি নাবনা মফমহুগী ওইবা  
অনা-অয়েক অহুনা ঙিংখিবনা নমই।

খুদম—কোক চীকই, নজল নাই, য়াঙ, খাঙ নাই, ওনাংই,  
মায় হাগংগি। লাট্টহো হোই, কোক ডাওই, য়িং মশেন-  
ময়াং ওইনা উই। ইউটবস অমলুং কোকা পাগনা নিউরেল-  
কিয়া কমা চীকপা মৰল অমলুগী অনাবা ফাওরকই।

লায়য়েং :—লায়য়েংবা হেক হোংগে হায়না খল্লকপদা হকচাং  
পুয়মকী ওইনা খনবা তাবনি। অহুগা হোফম কবি ওইবা  
য়াই হায়ব'স য়ায়া পুনা লেয়গা লায়য়েংগনি। অনাবা অহ  
হোঙামা ফহনগনি, মলাসু ফগংহনগনি। কবিগুয়া কালদা  
সেত্ৰকী থবক হেনমল্লবনু লাকই। টংবদগী লেপখিবনা ওইবদনি  
জিং অশাবদা ফমলগা ফজ্জি। (দিয়া ১১০)/মিনিট ১০/২০  
চঙহল্লু। য়ায়া লোয়গা ৫/৬ তা মচঙহল্লু। নীংহদা অশাবা  
পেক পুংবাই অমা থোদীয়। অশাবগী হিপবাথ অয়ুক অমলুং  
থুয়িমাংগাই লোবনা থাইদগী কালবা হেনগনি। য়ায়া চঙবা  
অমলুং হেক লেপখিবদা মনিগা য়ায়া কৰা লৈতে।

জিং অশাবা থকপা থাইদগী কামৈ। জিং অশাবগী  
এমলল্লু কামৈ। অহুগা নিংখমখিগুনা হাইগংগবদি ডিঃ ১০৫  
১১০ গী জিং অশাবদা টেকুঙথোকপা অসি যিঃ ১০/২০

চঙহল। উলিং অল্পকী মডিক শারবদি যান্না কুইয়নগলু। উলিং  
অলংবদা লুগা কি অমনা কোক, লাইবক ভুনা য়েংলিঙ্গ। লিলাং  
লিংনা মরক মরক্তা হেক হেক পনখীবা, হাইগংলবদি হকচাং  
কগংনবদা য়েংবিয়। চরা হেলোকপৌমু অমল্য মনা-মলিং, হেনা  
খিং নম্না পীজবিয়। অরাধবা, ভোরবোং চমফং য়াচা  
পীজবিয়। থুমদি য়ারিহাং পীজগলু। নোয়রবদি মনা-মলিং  
অহিংবদা থা অমরোয় চাহনা লৈয়। অউনদি হৈ মনা-মলিং  
চাহনা লৈয়গা লুয়িং ২৮ং চরা হেনগোকগা শচোমঙাক্তা থকপা  
নং ১ দা লৈখোকলৈয়। থা ২/৩ লৈয়বদি পুয়কোক কোকনি।  
মপাল্লা তুয়া, মপাল্লা থবক লুবা, ঠাকিং চংলা, মপা লৈকবা  
শাজেলনি। মংং মখোঙ শানা থমউ। মংলা হেক কংবগা  
খোঙদগী হোরগা হকচাং অপুমবা য়াইয়। খোঙ-থং লুগা  
লৈবা থংং, খোঙভেং, থুকউ তুয়া মতমদা য়োক্তা অমল্য  
শারভুগী কয়কোচিনা য়েংলিঙ্গ। চহি চুগা ঠাকিং কোয়খোকউ।  
হকচাংগী হোনবা মতামদা লেংদোকচবা, কহলকুবা হোংনম্বম্ব  
খাঙ, য়াঙ, চনীং লুগা অসি হেল লাকপগা লোইকরকইবচনা  
ভাকপবু মকম পুয়মক অসিদা জে পুয়ে— সারকুলেসম কহলু।  
জৈগী মঙগ, চাং হেনগংহলু। জে চেনখোক-চেনলিন কক্তনা  
চৌহলু হায়বা ভাকপনি। হিংমবগী পাজল হেনগংমবা কটিন  
অম' লৌখেলু।

সাইভাসীটিক—সাইমল, হায়বদি কুমখিগা মারববা শক্তগী  
অহাবা মথুন অমনি। মায়গী শক্তগা মরি লৈমবা লায়মানি।

মাজোনলোমদা .চেব্বরকইবা সাইনস্‌মিং অসি হায়বদি নেজেল এসেমোরী সাইনস্‌ হায়বসি ফোনটেল, মেকিভিলিটরী ( হজাই ) এমমোইদেল, স্কেনোইদেল বোই । নাথোনগী হাউ থোকপগী মপ্রাথ অপ্রাথনা নাবা-চৌকপা অসি করং-করং চৌকপা, থোয়শাংননা চৌকপা অনি থোক্তা লৈ

ধুমমদি— নাবা-চৌকপা, লুংঙাইতবা অসি মাজোন, পীত্তম, হজাই অম্মুং মীং ময়্যারোমদা লৈ, লায়হৌ লাকই । নাথোনগী মতুংথংবা লকদা নাবা, ( এণমোইড্, অম্মুং স্কেনোইড্, ) অসি অয়েচা লৈতনা পোখানডাই লৈতনা চাফুনা লৈ । মীংকী তুংথংবা ওইনা মমুংদা চৌকই । করিগুয়া মতমদা মথং থংনবদা চৌকই । করিগুয়া মতমদা লোক অংবা নাথোনগী অম্মুং থোনঃওদগীম্মু থোরকই ।

লায়হেং— অকনবা মী ওইমবদি চমোল ১/২ চর্য হেনবা নং ২ দা লৈথোকপা কামগনি । অহুদগী চর্য হেনবা থোকপদা চাবা নং ৩ তুবা চারগা খাউদগী হাউ চেনবা ফননবা অকবা চিহ্নাক হৈ, মনা-মলিংদা হেমা চারগা জে শেংদোকহৌগদবনি । ঈশিং অশাবা থেংগা মজগা চেন্দা মহী ঈশিং অশাবদা লুগা কামাল অযদা . শুমদোক্তগা মাজোল মথক্তা থোখীম্মু । চাবদা কমলা, চেন্দা অম্মুং কিসোম, থামেনশিনবা, নবাব, মোলোম কজিথমই থামোকপীম্মু, জে শেংনবা চাবদা, চর্য হেনবদা শীজিগবদি থাই । চমগী নোংমগী ওইনা চাবা মাদে ।

নির্ভীকী পুখ বরা হাঙ্গা টেলিং লুদু-লুদু শাবদা মাতোন্দা  
 চিৎসনা শাবদা কালৈ। জোনিক ডট্টবদি টেলিং অট্টেবদা  
 দাঁতী হাপগা চিংবত্‌না অমুক ধুদিংগী শামো— ধুদত্তা ফদবা  
 পোখানবদি তিৎখো মনা মতোন অমি অনিদং তেল্লা ধমৎসগা  
 মাতোন্দা ষিংভিন্দনা হাওখি ৪/১০ বমোবডি, নপ ডম্বাইক  
 ডাঙ্গগা বগনি। খোঙদগী হোনা মুনশা হাইয়। অপ্‌ চোপন্‌বা হাউ  
 খোঙনবা চিঞ্জাক খাদোকড। হাকিং শাংনা চংপা, শ জেন ভেবা  
 অমলুং টে শেংবলগা কটখি

ধরায়গী ওইবা পাক্সল শাপংপা

হকচাং ফগৎবদবা নক্সগা হকচাং ফনা বদা ডাওয়া, মাত্তবদা  
 হকচাং অমুক হক্‌বদা শেবগৎসদা, হিংবগী পাক্সল চট্টই। হিংবা  
 হাঙ্গবদি করিনো? হিংববা পাক্সল অসি লৈব্রে হাঙ্গবদি করব  
 বত্তগনি। ওনবা দাওয়া পোৎসক নত্তে। ধরায় অসি খাইদগী  
 মদলু ইহেন হেববা ল'ম। অপট্টবা ত্রৈখোয়নদি ধরায় হাঙ্গবদি  
 মদগী পাক্সলনি। মদগী পাক্সল মাত্তবদা বমোয়গীদা নত্তে  
 খোপকো থবক লেগী। অহুবু ধরায় অসি অমলু মাত্তবদা  
 বমগে হাঙ্গনা বনবদি, শিবমদাই হোদবা, মাত্তবোইদবা হাঙ্গনা  
 বল্লকপা মত্তব অহু নত্তন মলাবলু অট্টে মদা-মপা মতা-মলুনলু  
 বক বনবিদে অমলুং বটবিদে। এল্লিদেউ মদনা শিবা হাঙ্গবদি  
 বাংলাক লাকপা নত্তে; মাদা খোয়শাংনবা লাবপা খোঙচৎ অমনি।  
 পোকপা মদিত্তগী শিবা হোয়বদি। অহু ওইবলু দী ধুদিংমক  
 হিংবদা মজাদকগী শাংবদা খোঙচৎ অবা ওইবলগদা নত্তে।



মলা-মটে ঘাট্টা কৰা খৰাদিচাক, মুখিৎ-বা লাঠীংবগী কিতমৰা  
মপুংকান হিংবা উচুবা লাঠুগদবনি। চাৰল অচুৰু কদাৰদগী  
লাঠিংবনো হাৰদগী হিংবগী পাঙ্গল য়োকথং-শাগংগী মচুংইচা  
লাঠপনি। ঐখোদগী পুন্নি অসি নোংবা অমুক শাগংগি,  
নোংবা অমুক শীদোকই।

অহানবদা ঐ ঐগী পুন্নিগী নোংখোঙ অসি অম্ব নোংবা  
নোংগী পাৰখোকহনগদবনি।

অনিমত্তদা নশাৰা কৰি লাঠিবগে হাৰদহ কুপ্ৰা থিহুনা  
নৈনহুনা লাঠেৰিক অসিদা পৌৰিবা অশোৰবা অহানবা হুখোকুৰগী  
মুদেংচাৰা লোগদবনি।

অলমত্তদা নহাক নহাকী হোজিকী লৈৰিবা কিতমদা  
থাউদগী মুংতাইতবা কয়া অহ কতবা লমচংতনা পুয়কপনি।  
মখোংগী মচুতা উসিমক হোজিকমক অকবা লমচংনা শিমোকুবা  
অ'ন' অ'ন'বা লমচং লেমগং-শাগংলু পুন্নি হাৰদসি ইচা  
ইচানা লেমগংচগদবনি। খৰাৱগী পাঙ্গল য়োকুনা থমউ, পুন্নিগী  
পাঙ্গল লেমগংলু। অচা-অনা পুয়মক য়োযোৰ-য়োযোৰ নোকপগা  
লোহননা খংনবা চুয়জগনি।

থাইদগী লুবা অমনা নেচৰগী থবক্তি পুয়মক মপুঙ কাহনবনি।  
চপচাৰা থল অমদা পুয়কুৰদা হকচাং পুন্নিংনা লাঠে। খৰাৱগী  
পাঙ্গল অসি হাপকংনবা পৈশিৱবা লোখোককম লৈ। কদাৰদগী  
খৰাৱগী পাঙ্গল কংনবা লাঠগনি। মুংশানা খৰাৱনি, কুংশিৎনা  
খৰাৱনি, জৈশিৎনা খৰাৱনি হাৰদচা। চিদ্ধাক অমলুং অতৈ

অভোজ্য হিংলবগী লমচংনা অমসুং হুচা খনবা হাংল হিংলবগী  
পাঙ্গল পীবি।

খরায় হাংলসি অহিবা পুত্ৰমকী হৌকয়নি। খরায় হাংলসি  
করিনো কনাসু খডমে। কদায়দগী লাকপনো, কদায়গা চংখিগ-  
কৌলিবনো কনাবা খঙই। অহবু খরায় অসি ঐখোয়গী অকোয়ংনা  
লৈ। ঐখোয়না খরায় অসি অনিওবা যুংখাঙ ওইনা (2nd  
hand) ওইনা কুসিত্তগী, মুসিত্তগী, উলিঃগী অমসুং চীজাক্তগী  
লৌলিমি। কুসিত্তসিসু তুহদগী খরায়গী পাঙ্গল লৌলিমিবনি।  
কয়হনা পেংখাংনা লৈয়গা পুত্ৰীঃ অমসুং হকচাঃ অসি হি নীবা  
হিংলবা মুংলুইবা কাঙই। খরায়গী পাঙ্গল য়োকখংপা, য়েংলু-  
খকঙবসি পোকপদা হাওরকপা পাঙ্গল অমসুং হৌজিক হৌজিকী  
হিংলবা য়হিং অমসুং খলিবা হাংলগী পাঙ্গলদা লৈ। তুখা  
হাংলসি খরায়-পাঙ্গল শাগংপদা চঙই।

কুংখা অসি পাঙ্গলগী খৌরককয়ি। মুংখা হাইবা তমগনি।  
খৌরদগী হৌনা মং যখং তম হকচাঃ অপুখা হাইবা তমগনি।

চিচাক হাংলসি চঙদবা য়দবা পোংলকি। অহবু খোর  
হৌজিকসি হিংলই অনি, উলিঃ খকুগা চংখোয়না লি, তুহদগা  
লয়ানবা ভাওরঙই। চাংলবসু মুসিং ৭২ কাঙবা হিংবা ওমই  
হাংলবা চরা হেনবা অকাঙবা যৌলিঃনা কাঙই।

মকঙলৈবঃ অমসুং হিংলবগী ওইবা খরায়গী পাঙ্গল লেংল-  
খকঙকঃ হাংলবসিঃ খরায়গী পাঙ্গল য়াকঙদবা লমচং পুত্ৰমক  
খামোকনি। য়, গঙা, কামি, হুকট, কোকী, চা অসি তম

হাংপা হুনি । মসিদা ডুগ সু মক্কাৰি । এনাসিন চাবদগী, এস্তো  
চাবদগী, মাইসিন, ময়াম অসিনা মী মশাং নাইদনা হাংলি ।  
মহিং লোকহুনি, নহা ওইনা মপোক হোহুনি ডাক্তরনা লেখা  
নায়না "মাইওতোজেনোক দিক্তিভেস" হাংনা ডাক্তরদনা যোজুনা  
'দা, লিংখংপা ল'য়নানা জগং ওয়া লৈ । মেগুতা হেনবা,  
পুনা ইনাকগুদুবা ল'য়ননা মৰী মতাং ম'ডহনবা, তুতুচবা, লমন  
লিংনীংবা, অকিবা, মাইন ঠ'কুবা ওইবা মদুম মৰ'ড হোবা পুতুমক  
না দাকপীয়ু । পুতুং হুংচাং খৰাগ ম'চাং-ম'চাং লেগায়বনি ।  
ডাক্তরনা হাংবা মতুংইঃ মম'মদা মচাণী মচীন্দা হু ইলুবা  
মুগনি । লৈলগী ম'চাণী হু ম'চাণী চিহ্নাক লোপবনি, ইলানা  
ইলানু কজুবা লেগগংচবা নচুন' কনানা য়েংবগনি ।

অহগী অঙাং-অঙন, অ'শানবা, অ'নাবা, অ'কনবা পুতুমক  
চপ ম'মদা ম'চাণী হাংগী পাজন যোক্তাংনা থবক লেখ'কনি ।  
পুতুগী অঙাং মচাণী বাকমনি হোঁচালি । মখোংগী'ম অহানবা  
ক'৷ অহু চমো 'কপাংগী' লেখ ম'মকনি । চাবা-২ক'না ম'ক-  
ওইনা য়েংলগা ম'মকনি । অ'চাং অ'নাংগী'ম অ'নাংগী চাং  
মতুংইঃ পোপাবা, চ'৷ হেনবা, ম'কনা পাজবা, তুদা, ষ্টিলিং  
লিঙিঙবা, মুংলা মাইবা চ'৷ই ।

একাদ হাংবদি ফ'৷ ফ'৷ হাইবা ল'য়নানি, পুতুমক ভোক্তা  
'মুংদা ষ্টিলিং অঘসুং চিহ্নাক, পোপাবনগী হেংহোইমবনি ।

অহানবা কটীন :— অ'ক নো'ডানবা নহাকপু চ'৷নবোহুনা  
হাইবা, মী অ'৷ ওইনা পোক্তহুনিবা ষ্টেংবু নোংলি'উ । পোক্তা

শিবা বাইবা, অৰা অৰা মূংগাইবা বাৰবা য়ৌবগী পুলিৰি।  
 ঐম্মু য়ৌনি হায়সিমগা নোংলিউ। লাইবিক অসিবা পায়িবা  
 নায়ব কয়গী মচুংইবা অন্মোবা পুলি অম্মা নৈয়ংগে থববৌদু।  
 য়ৌবগী শাংব্রবা পুলি অসিদা নো মা কোবা পুলি মচাসিমদি  
 অচুহবা চংলগে অকবদা মচৌয়ংগে, কৰে, অয়ানবনি হায়বা  
 অৰতা য়ৌহুংগোই হায়বা চেংনা নোংহনা নোংমা হায়বা মুমিং  
 অসি হোংগলু। নোংমা কোবা মুমিং থুদিংমক ফজনা শিজিন  
 নয়গা নোংমা লাৰা কয়ানা চহি অদি কয়না লেনবনি। পুলিসু  
 চহি কয়ানা লাৰনি। অচুহা মুমিওনা হোয়গা অচুহা মুমিওনা  
 নপুলি লাগংলো। বাথল অসিগা লোয়ননা নশা শেমগংহৌ।

কিহুংগা নৈয়িকদা ন.খাঙ-নধুং অহ অৰোবোনা তিংখোকউ,  
 অর লাংনা হোয়ু।) নশাখোয়, খুউ, তাং খেকপজুয়া কোন-  
 শৌলু। অর লাংনা লাংনা ২/৩ লক লাংবৌ। হেংগংলো অহুগা  
 খোঙ হায়বোকা, চিব, য়া থোন্মোক্তো অহুগা শাংলৈল ভৌবৌ।  
 বাকিং চংপা, কবিকুয়া মখবগী শামবা অসি পাম্বলগী মচুং  
 ইয়া অম্মুক্তা ভৌবৌ।

শাংলৈল মচুংদা হকচাং অপুহা থুংদনা নান্দুন', তকুনা  
 ঐক্কাখোকউ। মুংখিলগী, পুং ৪/৫ তাবদা অম্মুক বাকিং থরা  
 চখোকপা কাইলৈ। -অর লাংনা লাংনা হোন্মোক্তোনা বাকিংগী  
 কাৰবা য়ায়া হেনগংহুজি। অম্মুক পুং ৮ দগী পুং ১০, মুংখিল  
 পুং ৩/৪ কাওবদা খোঙদগী হোনা মুংলা হাইবা কাইলৈ।

মুমিং তাবদা হকচাং পোখাবা, অৰা পোখানোকপা তমগনি।  
 থরা অকবদা য়ৌগীদি অসিনা য়াইদগী কবা কটরি।

কুমলাগ্নবাসী কটন :— যথা কপ্রবা, অগ্নানবগী হায়বদি  
কুমলাগ্নবাসী কটন অন্নবা অগ্নী লায়বৎ ওইনা লাই-  
বিত অগ্নিবা হাওবা নক্সা “লায়বনা বরগী লায়বৎ” না হ'ওবা  
লায়বৎ অহুং লোবং দীহু। অগ্নী লোবনা হেজিমা লায়বৎবা  
বর দ্বী পাঙ্গস লাগংগী মিংদা হেজিমা বরক লোবংগা হাদে।  
ঐ ঐগী হকচাং পাঙ্গবনা ওবনা চখগনা জুংগাইবা কনবংকপা  
হে না চখগনি। নিতিই হাকিং চংপনা জুমিং ৫/৬ শুবদা হায়বদি  
বোংবা লেপখোকউ। অহুয়া বরজুগা হকচাংগী অহাগা চাঙ্গ-  
হনগবনি। শাজেন ভোবনা চোকখরবদি পোখারগা হনগংগি।  
শাজেন অহু ভেবদা হকচাং নোকনা চোকখরবদি শাজেন হেজিলে  
হায়বনা বংগনি। লেপখোকউ। বরা হুংবা মখসগী শাজেন ভৌ।

নং ২ :— ওস্তা হোগংলা। মাংখোকনুরো জৈলিং গ্রাস  
অমা থকটীহু। শাজেন ভোবা হোবিবো। জৈলিং অইংবনা  
জৈকজখোকদীবো।

পুং ৮/১০ গী ময়ংদা জুংলা হাইবৌহু। লোইরগা জৈলিং  
অইংবনা চাংখোকদীহু। পুং ২/৩ দং হাকিং চংপীহু। বর  
শাঙ্গবৌহু। জুমিদাংহাই শাজেন অহুক ভোবিহু। জুববৌহো  
পোখাবৌহু। বোংবদা পুং ৮/৯ হুববৌহু।

নং ৩ :— অহুকী নোংলিংবোবা হাবা নোংলিংবোবো, হকচাং  
ভিংবংগীহু অহুং ভিংখোকদীহু। জৈলিং গ্রাস ১/২ থকদীহু  
জৈকজখোকউ। হাকিং মাইল ৩/৪ চংপীহু হজুগা জৈকজখোক-  
দীবো। বেককাট বরা হৈ মকোব। জুংলা হাইবো বোংবদা  
পুং ৯ জুববৌহু।

নং ৪ :— নোংমগী ভৌগদবা নীংশিংবীৰো, তিংথোবউ—  
 যাংথোকউ। ঈশিং অশাবা ন্ত্রগা অঈংবা গ্লাস অমা থকপীয়ু।  
 ঈকুজথোকপীয়ু। মুংশা যাইবীয়ু। মুংখিল ঝাকিং চংপীয়ু।  
 ঝাকিংনা ঈ শেংদোকপী—ঝাকিংনা কলহলবা নন্তে, উহাক পোখা-  
 বীয়ু। পোখারগা পাজল হনগংলি।

নং ৫ :— নোংমগী হৌগংত্রিউদা খনবা, নীংশিংবা কাউ-  
 বীগনু। কমুংদা লৈরিউদা তিংথোকপীয়ু। খর শাংনা  
 হেনবীয়ু। চীন শেংদোকপীরগা ঈশিং গ্লাস অমা থকপীয়ু।  
 ঈকুজথোকপীয়ু। ঝাকিং মাইল ৩/৪ চংপীরো, উম্মগা হেনগংপীয়ু।  
 মুংশা ফংদা যাইবীয়ু। ঝাংখন ফজনা শেমগং শাগংপগী ঝাকমদ'  
 খনবা তমবীয়ু। পুং ২ দগী তাদনা তৃস্বীয়ু।

নং ৬ :— ঝাংখন চুমথোকপীয়ু। কমুংদা লৈরিউদা তিং-  
 থোকপীয়ু (খর শাংবীয়ু) লোক চেন্‌বা, খোঙ হাংগা যাদ্ৰগা  
 ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা চম্পা মহৌ হাপলগা থকপীয়ু। সাজেন  
 তৌ। ঈকুজথোকপীয়ু চাগদবা খরা চ বিয়ু। ঝাকিং চংপীয়ু।  
 সাজেননা মসল শাগংপা নন্তে। মসল ময়েং তাইনবনি। পোখা-  
 রিউদা চাউখংপনি। মশা শেংলগা মুংখিল উহাক পোখাবীয়ু।  
 মুংশা যাইয়ু মাংবা যাদ্ৰগা খোইহি চামচ ২/৩ ঈশিং অশাবা  
 গ্লাস অমা থকউ। ঝাংখন চুমথে কপীয়ু। পুং ২ তৃস্বীয়ু। ঝাংখল  
 নন্তবা খনবীগনু। অরা পোখাত্তনা তৃস্বা থেস্বীয়ু।

কমুংদা লৈরবা মৌগী কুটিন :— হেক হৌগংপগা হকচাং  
 তিংথোকউ। খর শাংনা হোজু।

ঈশিং অশাবদা চম্পা ১ গী মহী বাল্লগা থকউ। থুৰ থৰা  
হাপ্পবসু হাই। সুংশা হাইয়ু। ঈশিং লুসু লুসু শাবনা মন্তেক  
মন্তেক ঈকুজথোকউ। থোৱ শাংনা শাংনা হোনহুনা শাণৌ।  
চোকথৰগা নুংখিন্না ডাইহাক ডুমউ। নুংখিল নুংশা কলবদি  
হাইয়ু। তাং পেকপা, কোনগিনবগুয়া শাজেল থৰা ভৌবিয়ু।  
ভূম্মদাইদা মাংবা য়ানবা ঈশিং অশাবা, বোইহৌ থকপৌয়ু অহা  
পোখোংকপগুয় পোখাবৌয়ু, পুং ২ দি ভূম্মৌয়ু

নহা ওইনা থমা অমসুং পুন্নিবা

চহি লিশিং লিশিং, যুগ কয় দগী হোহুনা তাইবং মীনা মশাগী  
অমসুং মজাতিগী অমসুং তাইবং, পানগী ওইনা উইহে অমা চাকুৱগা  
নজগা ঈকুং অমদা ঈকুজকুবা নজগা ঈশিং বুজোক অমা থকউবদা  
নহা ওল্লকপা লৈত্রা, মায়া থুইবা, উনশা কুবা কবা, মলক মতো কজবা  
নহা অমগুয় তদেক তদেকহনবা পুকুইং নুডাইহনবা অমসুং অমহু  
ওইহনবা কদায়দা লৈবগে হায়না থিহুনা লাকই। অহুজুয়া উইহে  
অমসুং ঈকুং জগং অনিদা লৈতে। গোহাটিদা পুত্ৰি অনৌ লৈ।  
অমদা লুপ্পগা বোং ওল্লি। অমদা লুপ্পগা মৌ ওল্লি, থাজনৱমই।  
তিমাপুৱদা ৱৱম্পানি ভৌবা ঈকুং অমা লৈ। পুত্ৰি অহুদা  
ঈকুজবদা হকচাং কৈ থল্লমই। ৱণিপুৱদা পুকুশৌবৌদা ঈকুজৱগা  
অনাবা কোকই থল্লমই। লাংজিংগী ঈকুংতা মৌ কয়া কয়ামা  
লুপ্পৱমই। পুয়মক অসি কৱিন্ধু নন্তে, সলকাৱ থমা হাওবন্ধা  
ঈশিং অহু শাবনি অমসুং শৌবনি। অহুনা কুৱি-কুৱাং থমা

কবগী হ'কমদনি। ১৪৬৭ লা 'পোজ, মি. গিওন'-না স্লোরিড' কে'বা  
মকমদা সেট আগস্টাইনগী প'থং ওনবগী ঔকুং "প্লে গ্রাউন্ড ওব  
আয়েবীকা" হায়না কোহনা নহা ওলহলবা ঔকুং অহুমক ক'লে  
বনবি। অহু ঔকিং অহুগী মগ'ও অহু অভোয়া ঔলিংদনী  
ভোঙাল্লবল্ল চুয়গী যিরেল বরা রাওবগী হাকম মত্তনা করিল  
ওইয়মস্বে। করিল্লহা মত্ত'না নহা ওইহনবা, হকচাং কসংহনবা  
পীবা ওমগে অহুগা তেমিষ্ট হারবনি পোং শেমদোক-শেমজিন্ন  
ভোবা য়ৌইনল্ল হকচাং অসি খুইবদনবা, উননা কুচনবা হিদাক  
বি খুংলা অসি করি হিদাক ভৌরগা নহাগী থুংকুয়া তথোং  
তথোং, যার অসি ভগং ভগং ভেতদগে, নৌগদগে বনবণা, বিবদা  
মকোক ভাওহনভা ভোকবি। ওসি কাওবদা মাং পাক্কে, হকচাং  
অসি পোকপদা হ'ওরকই, চাউৎলি, কনৎ-চাউৎলি, পাজলদা  
অয়োবী হকচাং কবদা অয়োবী থাক য়ৌই। ময়দগী অম্মং  
হনুয়কই। অহল ওটরকপা থুদম কংলকট।

কনাঙদা দুপা-দুপীনা চহি ২০/৩০ গী মম্ম'না অহল ওইবা  
হৌই। পাংং লৈমাবী ওইবগী দুংডাইবা কুইনা কংদে। কনাঙদা  
চহি ৩০/৪০/৫০/৬০ কাওবা নহা ওইনা লৈ। অশেংবহক চহি  
৭০-৭২ কাওবসি অহল ওইয়কগী পাংং; কাবা মভাফি হায় (youth  
of the old age) চহি মতাং অসিদা পাংংওব লৈজবা য়ৌদি  
মরাইবক কৈ।

বর অম্মনা চহি ৩০/৪০ দগী হৌদা মবোঙ-মথুং চীকপা-মাবা,  
পায়লিমা মাদবা বোঙ থাংবা মাদবা, মকোক চোকপা, মপুক থিনবা,  
শিববা অম্মুয়া "হিংম্ হিংনিংওকবা, শিবল্ কিবা" মতাং অম্মদা



মপুলি অসি সোৱা-সোৱা চিংহুনা চক্ৰুনা নাহেহুনা লৈ। মৰাইবক  
কৰা থীপ্ৰবা। অমন চহি ৭০ হেনবা কাওবন নহা অহুয় ওইবা,  
মথোঙ য়াংনা থাংবা ওয়া, মলা ইনৌ নৌবা খেজোঙ-খেচচীম  
য়াবা ভিংনা চংপা উবা, পুলি অহু পামজনা হুংঙাইনা কজনা  
হিংজবা ওয়া, যোমোন নোক্তুনা লৈবা, পুত্ৰীঃ হকচাং অনিষক  
নহা ওইহনতা লৈবা ; কয়াদা কল্পককৰ ওইপ্ৰবনো!

হকচাং অসিনা মৰাই ভাৱকইবহু কদায়দগীনো? অমনা  
নহাদা ওইহুনা লৈ, অমনা মধুঃ মডৰ চাদনা অবস্থ নহা ওইবা  
অঙল ওই পাৰং কাদনা হুই।

কদায়দগী লাওইবনো - অমনা চাৰা থকপা, শাজেন্দা থৰ  
কজনা শাপৰিবা নগ্ৰগা পান অমগী মথাদা চক্ৰবদগী মলা  
বজৰিবাৰি। হকচাং কবা হাংবসিগী মকুওইবা হ'কমদি পুত্ৰীঃ  
অসি থন চাৰা থকা - তুৰুচবা, কতবা, য়েংমিংদবা, থোই-  
লাওমবা, পেন্‌লবা, থাদোকপা ভাই। হুংঙাইজবা, নোকপা,  
অনৌবা আশা লাওপা, মেমগং-লাগংপা হাৰল থনবা ভাই।  
কজনা তুহা, পোখাৰা মক্ৰকাৰ ওই। মসল শীজিগবা ভাই,  
পুলিবা গাৰবদি হকচাং অসি কৰিগুহা মঙনা হাৰনা নোহ-  
পেলহনবনি (matrilineal)। নোহ-পেলহনবা হাৰবদি নোহনবা  
হাৰবা নহে - হকচাংনা চক্ৰবা পোংলক হাৰনা চাৰগা মৰী, থোপ  
অবস্থ মসল মেমগংপা, মেমগং, পাৰল পীহমবহু থঙমসনি।  
থোইদোক-হেন্দোকা শাংনা পুলিবা মীওই কয়ানী পুলিবা কুহা  
য়েংবদা মথোমবিং অসি চাং মাইনা, চাং কাদনা চাৰ। চহি

১৪০ পুন্নিবা মীওই অমদা মশু ময়ান্না ইপুবোক করুয়া অথক  
কুইনা পুন্নিবিবনো হায়না হংবদ পুন্নি । "চপুনা এদি হয়েগী  
চান-বা ওসিগী চিজাকুগী থাকই " ঋজিক ঋজিক্তা চায় হায়বনি ।

চহি ১০০ পুন্নিবা মীসি, লাজেন কমা হোজবা, হোয়ায়  
বায়বা, থাংজম্দসু লৈ । অহুগা য়েজুমদ পায়বা, লাইবিক্ত  
পাবা, উকিল কেরানীদসু চহি ১০০ পুন্নিবা য়াওই । জঙ্গলদা লী  
ভানবা, সমুজদা ডা ফাবা মীসু চহি ১০০ পুন্নিবা য়াওই জজ্জ,  
উকিল অমসু বেজকা থবক ভোবা চৌকি নগ্রবাদ কমদবা মীসু  
চহি ১০০ পুন্নিবা য়াওই ।

মু চুপ থকপা কন্তে জগেনা থঙই । অহু ফাওবা থর  
থর থকপা মী চহি ১০০ পুন্নিবা য়াওই ।

কর্ষচারী চহি ১০০ পুন্নিবা কয়া লৈ, চহি ৩০, ৪০ শুবদা  
লিবা কয়া য়াওই । চহি ১০০ শুবদা মচা পোকপা মীওই  
কয়া লৈতবা নঙে ।

চহি ১০০ পুন্নিবগী মচা ১০০ পুন্নিবা য়াওই । চহি ১০০  
পুন্নিবগী মচা চহি ২০/৩০ দা লিবা য়াওই । জাত থরদি য়ান্না  
পুন্নি, জাতি থরদা পুন্নিদে । য়ান্না লাবা লমদা লৈবা মীদি  
মুশু অহন ওই—পুন্নিদে । অগ্নেবা লমদা নহা ওইনা লৈ,  
পুন্নিবা হেল্লি । ইন্দ্রিয়া মচা অমসুং নেগ্রো মচা চহি ১০০  
পুন্নিবা কয়া লৈ, জেংগবা লাপলগী মী অসি গ্রাইদগী পুন্নিববা  
জাতিবি । জেংগী বাকুয়া নঙে । লাদা চাবা মীওইনি । জীউসু  
পুন্নি, টকিসু পুন্নি । গ্রাইদগী অমসুং থী-থাত (rich food)

চ'ৰা ভিউলিং ডাইবেটিজ তোগলি। পুয়ুংক অসিগী মথতা  
খেন্নিৰবসি অঁত লমচেতা থক লৈতে। স্পগী চাবগী চ'ং অমলুং  
পোংলুতা খেন্নিৰা চপচাবা মঙাদা নোং পেলহনবা পুন্নিবগী  
মকুওইবা পোংচঙনি। নহা ওই'ব'ঙদা ময়্যং কংহনব লায়না  
কৰা চঙই। শ'ক শোনবা টি বি, নচিংবা নাটে, ম'সলু চ'ৰা  
লানবনি। চহি ৪০ গী মতুংদা নে য়হন্দুনা ম'ণা-মউ অহ নো হন-  
চাউহন্দুনা পোংলুম পুংলুম চংলিবা অহন্দু চাবা হেনবদগী  
শোয়বনি। ময়্যনা মোংকম তেজবা মৌওট হায়বহু মখোয়  
অহু ওইবনি।

ইংলণ্ডদা থম'সপাৰ কোবা নিপা চহি ১০৩ পুন্নিব।  
নিংখোবেল এডুৱাডনা ৰাগংচগী উংসব অম' তৌবি ম'হ  
চাবা মতুং চয়োন অমদা লি। পোন্টিং'টেমদা য়েংবদা হেন্দ,  
ইন্দি পুয়ুংক ম'ণা কৈ কুইনা পুন্নিৰিগদবনি, ভাঙ্গাদা হাঙা  
চালিলবদগী শিবনি হ'ম'না ভাটবনা হ'য়খি।

চাবা ৰায়বসি খাইদগী মকুওইবনি। খাইদগী কামগদবা  
চিহ্নাক মতম চানা কোং হো হুনা চাবা তাবনি হকচাং লা-  
গংনবা, হকচাং কনা লেঙদনা থয়বা, য়েয়ামত ভোনবা চিহ্ন'ক  
মথল স্তনা চঙই। চাতিবা অহন্দু কজনা লায়হনা চাবা তাবনি।  
ভুমত্ৰবদি কৰিন্দু কামদে। হকচাংগী দয়কাৰ ওইবদগী হেমা  
চালিলবগা ময়্যনা মাঙন ভাকুবা ওইবা কতবা লমচে অম'  
লৈত্ৰে। মোংমদা অহন্দুগী হেমা চাবা কতে। 'হকচাংনা দয়কাৰ  
ওইবদগী শ'কক অনি মতা হেমা চালিলবনা বহু-হৌদি পোংবইবহু

জৈনা হকচাং মসুংদা পৈনবিবহু হোংলোরকুবা হোংলবদা ইল্ল পুস্তক অরাবা তাই অমসুং চোকথৈ, মশা লোককই। চেকপরা কোয়াশনবা ৪০ X ২০ গী ইহোল অমদা ৩০ X ১৫ গী মুম অমা লাসে খনবদা চেক লাক অমা, উকেবী লিপিং ১০, সিমেক্ট বেগ লিপিং ১০, পশিনবদা মুসুমহুদা থোকইবা খোঙঃ অহুগা তপ্পোনগী ভান্দা নোংমদা অনিহক চাবদা হকচাংদা থোকইবা খোঙঃহুগা মা'ন। অহুতবা, মাংবা, হাদবা, মুংলং, ঈভোন, ভাইরিয়া, ভাং চীকপা, হুংউ পাহা, কোক চীকপা হুঙ নাবা লায়না পুরকই। অহুগা ডাক্তরদা ৫০তৈ। মা মাঙজবদা নক্তনা ডাক্তর লগবা মিংচং থ'হলে। মশাগী লমচং হোংদোকচগদব'ন।

ময়ামগী ওইনা মাপবা অমসুং পুলিবা মৌগগা লোয়নবা হাকমদি হাংনা, ভোখিনা চাং হৈএবনি। অসিহুবা মাতাদি ময়াম ক'লপ্ উই, থক নোয় চাউদে ময়ামা হেংবদলু নপ'হিন চোবা, লোক চেরবা অনোরবদগী ময়ামংবা, অউইবা মাতাদি হেমা পুলি হায়বা উই।

পুস্তক অসিগী থাইদগী বকুওইবা হাকমদি লাভেলনি। হকচাংগী পাজলগা চ'রনা লাভেল তোগনি। হোর ভকেং-ভকেং হোনবা কাওবা, হুমাং শোবা কাওবা, হারকেং চেকথবা কাওবা লাভেল নক্তনা হাকিং চংকদবনি।

হকচাং থাইদগী কমা অমসুং নহা ওইনা লৈসে হাঙরবদা অহানবদা ছুয়বগী ইল্ল অসি অরাবা লিবিদনা হকচাংগী নাল পুস্তক অসি কক্তনা থরা কুয়নবা থবক খোংপৌহুগা হকচাং

শাসনৰ পাৰ্শ্ব পৌৰুষৰা আন্তৰ্জাতিক ভোগদৰ্শন। অহা ওৰেইওনা  
ইতি পুৰুষক অহনবনি কৰনা ভুৰট, কৰনা কৰ-হোমি চাং  
হাইনা পুৰুষকই কৰনা হকচাং শাসনা হাই। মনিবু  
মাত্ৰজিহবসি হ কপীৰা হানবা চহাননি হাইবুতি অনাৰা  
অহা'নি। হোমো মেনিঃ অনাৰা অহা'নি চেকলিৰকবদী  
পুৰিৰা কাওৰি হকচাং কৰনা পোতপনা ভগৎ শাওনবা  
খু দাংচাৰা ফ'লগা কৰনা পো'ৰকপা অহা'না মাত্ৰলিহসি কীৰটকী  
লহচংতা হাইনবা গাৰ'ন শহজা'বিলবা জ্ঞান পীৰিমবদীনি;  
অহকপু ১০০ খোকা মাত্ৰবা চংলুৰবদু কৰগে হাইনা বেক  
খলকপদা অহদা লহাৰা চংলুৰবদি হকচাংদি হেজা কবা হোই।  
মসি হকচাংগী অহকপা মণ্ডলনি। ইপেক্সাৰ কেবল কোবা ভাৰুৰ  
অমনা হেনগী খোমায় মচৎ খৰ কৰুগা ইকী প্ৰাকৰা অমনা  
খহুগা ই অনোবা তঙনা পীৰগা লোইনা শহু অহনগী খোৰকপা  
কৰ হে দি অহু মতখচানা লোখোকপীৰদা শহু অহু চাই .৫  
অহুৰ হিংহুনা লৈ।

এলেক্সাৰ কেবলগী চাংবৎ অসিনা ত্যকপবু হোমিঙী  
শহুৰ মচা কহানা চহি ২৫ হিংইবসি শ্বুগী অনোবা ই কৰনা  
পীৰা অহুগী শহুৰ অহনগী কৰ হোদি পোতকপা হোমো নো-  
খোকপনবি; অসিনা হেন মখানগী মচোকগী লোখে কপা মচুয়া  
হোমো পুলি। মচা, ভোং শহনবা অনোবা ই পীনবা চিহ্নক  
অহুগা মাত্ৰখোকপা। ইলিং হুমাং চংখিৰবা ই হোমোবা হোমোখপা  
খাইবদা কুইনা পুৰিহনবা হাই। হুহনগী ইতি অহনু

কত হোমি পুথি কথিনৰ ইন্দ্ৰি কলা কলা বহা ভাবনি। মহা  
ওইবিঠৈদা চেন চোৰা বীড়া পুথক থক অকংগা লোইনংগা  
চাবা বহাং কাহনা চহই। শাগংগা, বিশেষ্যৰ অমন্তং কলা  
পুথকী চিহ্নক বাহুতনা পাবা ভাবনি। অহল ওইবুৰা মন্তমদা  
চাউথংপাৰ চপত্ৰে থক কলা শূণ্য মৌগদি চিহ্নক থদি  
চহই অইতিদি থোইনা চহত্ৰে। অহবু বৌতিকী জগং অসিনা  
পোকপা নহাৰেল অৱস্থা ঘী, খাউ, লা, ডা, শ্ৰোম অমদি হেতু ম  
হেতু চাশিন্দনা মলা অহু য়াৰিমথৈ নোয়হিল্লি; মপুৰ কহিল্লি।  
কৱিগুহা মওগী শাজেল বাকিং, থবক নোহদি থাদোকত্ৰে অহুনা  
মীনসু মলা কল্লি থনবৌ। মশাংল কল্লি থনজৈ। নোয়া  
মহা ওইবিঠৈদা ওমথিবা থবক, অৱস্থা, থাবা, মূৰা শাগব,  
নয়বলুহা পাঙ্গলগী থবক ভৌকবদা হাট অহু এত্ৰোকাইদ  
ভেঁথিবা থাওই— লেমহৌথিবা পুঞ্জিগী শ্ৰুতক অহু মূংঙাইবা  
কোৰা কংদনা অৱাবদা লেনবা কয়া থাওই। ৱালিগী জজ  
হেৰনসমিটে অসি থাইদগী কনবা পলহাংনি থলৈ। অহল  
ওইবুৰা কাওবা মখোঙ পুনশিল্লগা টেবিল লাল্লা ১০০ বক  
চোৰা ওমই। মানা ভোংলকপা শগোল অহু মথুং অনিলা  
কোকতোনদা থাজংলগা তিল্লিবা মৌলিং অহুদা কেয়ৈ লৈহুনা  
উহিল্লি। শগোল অনিগী থৌৱি মন্তোনশিং অহু মথুং অমবয়  
পায়বগা শগোল অনি অহু মীনা কুদনা থেংওইদা চেলহননবা  
লাক্কবদু মানা থৌৱিদু চিংপিন্দনা শগোললিদু চেলহননবা  
কাদুনা থবা ওমই। চহি ৭০ শুৱকপা কাওবা অদুৰ কলা

লৈখি। অল্প চাবদি হুহু চাবা তববি। চহি ২১ তববা  
 লিখি। পৃথিবীগী বহুংবা অলাওবা অকমবা পুয়মক হুহুয়া  
 হেমজিন্ধবা মওংবা চাং হুহু চাবা ডাক্তনি। বনামনো অসি  
 চহি ২৬ দা লি। চহি ১২০ পুলিগনি হায়েজ। শাজেন  
 ভোরগা, জৈকজগে হায়েনা ধোরকপদা জৈকজনবা টব্তা খেদুনা  
 ভুবদগী মলা শোকবিহুনা লিখিবনি। মহাত্মা গান্ধী চহি ১১০  
 পুলিগনি হায়েমই। মীনা হাশোকপিডবদি মলা কতবা নম্বে  
 পুলিগনি। মখোয় আনি অসি শা ডা চাদবা, মনা-মলিং  
 হৈম চাবা, চাবদা হেজিন্ধবা শাজেন অবস্থং হাতিংদা চাং নাইবা  
 মীওই ডাক্তনি যাত্মা পুলিবা মীওইলিং অসি অহন ওইয়গা  
 হিগুনা কমহুনা থক লৈতে। ইংখোল কোইহুনা, ইংখোল লম্বল  
 লেমহুনা থবক লুবা মীওই ডাক্তা ওইনা তোই। রাশিয়ারা  
 পুলিগনি মীলিং ধণ অবস্থং হাউ শেনবা মীওইনি। হৈ শজোম  
 শজোমদগী থোকলা পোংলক চাবা ওইনা তোই। শত্ৰু হায়েমবা  
 থবক লুবা হুহুয়কপগা লোহননা চাবদি নোংমগী থর থরা চখে ম  
 অমমদ। ওইয়বহু হুহুয়কদগনি চাকয়ায চাবসিনা ভুবদবা,  
 মাংখে কপা হাদবগা লোইনবা লায়না কয়গী হোকম ওই। দহকর  
 ওইদনা লায়লু লায়দনা পংচা চালিবনা হোকপা-খিনবা চীকপা  
 পুয়মকী হোকম ওই, থুনা শিনবগী মরমি। প্রোটিন হেমা চাবদা  
 পুলিহলে। শ-ঙা থরা চাবদি হাউবনি চাক যাত্মা চ লিখি।  
 পুলিদে, প্রোটিন হুহু চাবদা পুলি।

চনাং হায়েমদি চাং, ডল, হুহুই, পাল অবস্থং আনু-যাত্মা  
 চাবা মীদি পুলিদে। ম যদি কুলিগী চিহ্নকি।

ভারতমচানা খাইদগী হেনা পুন্সিদে। খাইদগী পুন্সিবা  
কাউবুদি বশ, ইরোই, হামেং লোইবা মৌইন। শজোম য়ায়া  
চায় অহুগা তশেংবা মু শিঙা লৈ। শজোম অমসুং শজোম  
 পাউদবগুয়া হায়বদি অঙাং ওইরিঙেদা অঙাংগী ওইনা কবা  
 চিজাক অহন ওইরকপা মতমদা খাইদগী কবা চিজাকি। ময়াং  
 কংবা মশা উগ্ৰেবা মৌইন। পুন্সিবগী মরমদা অমসুং চাবা হনুবনা  
 পুন্সিহনবগী মরমদা থিওরী কয়া লৈ। মোচনিকোক কোবা নিপা  
 অমা চিজাক চাবা, ময়েং তাথবা অহুগা শজোম অকশা চাহুনা  
 খৌরিন্দা পথ-পুমথহনবা পোকহনবা ফহলগা পুন্সি হ য়না শলোকই  
 অহু বু মা উমা শিখি। হোরাস ফ্রেটচায়না চাক কুয়া শায়রগা  
 চাক য়ায়া চঙেদে পুন্সি হায়, মাসু উমা শিখি। মৌ থর অসি  
 য়েলগা চুমই লাল্লি হায়না পানব য়াদে ব বুল্ড হায়গী মতমদ  
 কারনেজী ইনষ্টিটুটতা মশা কবা এথলেট কয়া ময়াংকংবা য়ায়া  
 পুন্সিবা মৌইশিংগী মতেগুয়া চারিবা চিজাক অহুদগী . . .  
 হনুনা পৌজরগা শাল-খোংনবদা য়াঙল্লি। অহুগুয়া মওং অহুদ  
 পুরকুবা লাকুবদা চানরিবা চিজাকৌ উ দা পৌজবনি। মমালব  
 শালবা সসুং ভালবদা শোথবা লৈছিদে। এথলেটশিং অহু হাট কী  
 বিট হায়বদি মিহন হনবা হইহু অমসুং ব্লড প্রেসর হইহু। সাদ-  
 কুলেসন অমসুং হাটকৌ থবক অসি চাবা হনুবনা, হনুহল্লি।  
 জৈদগী কক্ত-হৌদি পোংপসু হনুহল্লি। অহুনা কিডনিসু থবব  
 অহাবা পীদে। হৌজিকী জপং অসিদা মৌপাইনবিসিদি হাট  
 কিডনি অমসুং জৈ উতোং নাবা অসিদনি। অহুম অসিমক অহন



ওইদগা মৌহু অহুগ ওই। অহুনা য়ায়া চাশিনবা হায়বা অসিনা হাট', কিডনি অম্মুং ঐ উতো'গী থবক হুন্না গী হায়বসিহদি য়াকম থোকই। পুন্সিবা হায়বসি চহিনা লেপ্পী হায়বসি লাল্লি, হাট'কী মৌহু মশীংনা লেপ্পকদবনি হায়বা সাইকনা তাক্রি। ডাল্লী নজগা হুন্টমাস দীনার অমা চাবদগী থ.দা চাবনা ২০% হুন্না মৌহুগ ওই। অহুনা চাবা হুন্টগা চহি অসি ২০% হেনগং-হেনবা য়াই।

থম্মোয়দি চাবা থাবা য়ায়া ঘড়াগুয়া নন্তে' চাবা থাজগা লেপ্পা অগুয়া য়হু অমা নন্তে। থবক কল্লা নোয়গা পুন্সিহোই হায়বা তাবনি। অহু নন্তে, চাকয়াম, শায়াম চাহুনা কিডনি অসিদগী কন্ত হোদি লোথোকপদা পাঞ্জল শীজিলথোকুনা হাট'কী থবক অম্মুং সারকুলেসন হেফংহেনব'সি পুন্সিদনবা হায়বাগি থুনা শিনবগী ময়ম ওই। চিঙাকগী লাকপা য়হু-হোদি হকচাং শাগংপদা চঙদবা অমোং'শিং অহু লোথোকু। ঐ শেংহেনবা তাই নজবদি সেল পুয়মক হু চাইবা তাই, মর'ই তাগনি অহুনা বড প্রেসাব হেফংলকপা য়তাং অহুগা মাংবা, হুমাং, ঈলিং শেংকুবগী য়তাংগা য়ানবা য়াকম মক ওইরিবনি। কেনোরা য়ায়া চাশিনবা প্রোটিন হেপ্পা চাশিলগা বড প্রেস র হাইগংপগা, মোবলিজম থুজিন-বগা হকচাংগী য়েশা কান্দবা মও দা হেফংহেনবগা অম্মুং কিড'নদা শাখিনা অহাবা অহেনবা থবক দিবগা নোয়'বনি। অহুনা পুন্সিগে হায়বদি মৌহুগ চল্লকপদা নোয়-পদবা চ'রিবনি হায়বা চিঙাক অসি চাং হুন্না তাই। য়াহুতনা নোয়বা হায়বসি

(ফেট) মও: অমদা হকচাংলা উহল্লোটদবনি। কেলোয়াদা ওনগহু। থবক শূবাংশূদবা চাউব-পীকপা, স্বাংবা মতুংইয়া থেই। হেল্লি হেন্দে হায়বসি ফেট মহাও কারকপতদা য়েংগদবনি।

মথংদা কিডনিদা অকস্থা পোলুম পীদনবা লাকুগনি।  
শজোম অমল্য হেনা থাইদগী কিডনিদা অরাবা পীদে। শজোম লকোই, থাংহুপ, অরাথবী থাইদগী কৈ। শা, ডা, থাউ, ঘা, চনাং (চাক হরাই, পাল, তল, আলু, মজ্জ, উ মজ্জ) কক-থগদবনি। চোইদবা চেং—গেহনী আটা, নট্ (লৈবাক হরাই কেসিনট্, ব্রাজিল নট্ হৈজুগা শিজিন্নগনি যেকম, ছানা যারিমথে হহুনা শিজিন্নবায়ু। মরক মরক্তা চরা হেন্দোকপনা পুশিনবগী থাইগী অশস্থা উপাটনি। থা অমগী লানবা, চয়েল অমগী লালকপা, কস্ত-গোদি পৈশিনবা শেংদোকপা, চাদনতা লাকপা পোখাবা কোবা কংজদ্রবা, পুক থোইরামচিবা ইন্দ্রি ডাইহাক পোখাহনবা তাবনি। রাজরবা ইন্দ্রিশি মূশিবাহুনা পোখা হনবায়ু। হাটকো থবক হহুহল্লি কস্ত হোদি পে কহনবগী থবকমু হহুহল্লি। চরা হেন্দোকপদি চাশিনবা মতমদা চিজাক য়ায়া চঙদে। চিজাক ইচঙ চঙদনা নোহ পেলহল্লি। মাঙখিবা অকস্থা অহু চিজাক থরদন মেনথংপা ডমই চরা হেন্দনা স্ম চাশিনবদা হকচা গী অকস্থা হকবহ চরা হেল্লগা থর থরদা চা-শিনবদা অহম হেন্না লুংহনবা য়াই।

‘চয়েন্দা নোংমা চরা হেনবা অহুগা চহি ১ গী মমুংদা মুমিং ৫/১০ চরা হেন্দোকপা কামৈ চরা হেনবা হেনদ্রগা হৈ,

যনা যলিং ডা'ড়া চাহ্না জুয়িং থরা লৈখোকপা পুজিনবগী  
অকুওইবা থবকনি ।

যখনো আট'রী জে উভোং অসি যনা কনা থম্বা লাকু-  
গদবনি । অ', য়েকুম, যাবন, ছানা, ল'জাম মপান অসি যান্না  
চ'রবদি টনা কোলেক্টোরাল কোবা খাইকুগুনা মহাও জাং অমা  
পোকই । যখনা লিংলি অসি ফুলজিলি । যখনা পান্দা য়ে'ম-  
চনা যবরকুম শুপতোক শুপচীর ওয়না অচ কাচোকপা ওয়নে ।  
শুম শুপজিলকই । জে চেনবা ব'রকই, ফুলকই । অখনা চহীবা  
জে অখনা আট'রীগী যনুংখ বা বালদা কমা বৈশিলি, থেংজিলি ।  
অসিবু ব্রত প্রেমার কোই । জে উভোং অহু মরাই তাই । জে চেনবা  
যাদবনা হাট'না কমা কাপথোকই । অমনা থম্বোয় মপ'মতা জে  
পীরিবা মরী কোরোনারী কোবা জে উভোংহু ফুলনা হাট' ফেল ওই,  
কোরোনারী থোমবোসিস কোই মরীগী কুরোম ও শুনা লৈ ।  
অহানবগী ডংখিবা বাওই, অরিস্তা তংখিবা বাওরক, দীগী যপং  
অমসুং জে উভোংগী লেগারবা ক'য ম য'চ' অহনা ত্রেনগী  
কেপিলারী মরান্না পনুনা কারয়গা এপোপ্রেমী তেই । অমুয়া  
আট'রী নারবদি যৌ অহু নাংয়ে । অমুয়া আট'রীস্থ অহল  
ওইববা, অহুগা কিডনি অহল ওইবদি যৌ অহু অহল ওইববা  
ওকলৈ লৈতে ।

উইলিয়ম হার্বীনা ১৬২৮ হাট'ভগী হকচাং অপুত্ৰগী জে অসি  
চেলগা হাট'তা অমুক হনজিলকই হারবসি'কোওদোকখি । ১৮৬৪  
তবদা খাইক্রোসকোপ পুখোরকপদগী জে অসিবা লৈরিবা অঙাওবা

ସେଇ ଅସି ହିସାବ ୩ ନି ହାସନା ନେଇ । ହାସନିବା ସେଇଲିଃ  
ଅସିନା ଚାବ ଚିତ୍ରାକ ଅସମ୍ଭବ ଓଡ଼ିଜେନ ହୋଗି ସେଇ ସିମିସନ  
୩ ଦ' ସେଇ ହାସବା ଓଡ଼ିଜି । ହାଟିତଗି ଆଟିବା ଅଟୋବା ଯଟ  
ସଟା ସୁମ ପୀକଧିବିହନା କେପିନାରୀ ଯଟା କାଓବଦା ଚଢ଼ିବିହନା ହୋଦା  
ସେଇ । ଅସିଗୁଆ କେପିନାରୀଲିଃ ଅସି ମାହେଲ ଲିଲିଃ ୧୫,୦୦୦  
ଶାଂନା ଲେ । ମୁନା ବିକିଲିବଗା ହକଟାଂ ଅସିମି ଅଟିବା ଅସମ୍ଭବ  
ଅଡ଼କପଗ ଲୋସନନା ଶେହନି ହାସବ'ସ ବାଲକଟ ।

ହିଂକମ ଖୋକପ' ଯତାଂଦଗି ଚିହି ୨୦/୩୦ ନଂ ହେଲା, ବାନା ବାଢ଼ହନା  
ଶିଦି ଶିଦନା ମସାମଦା ଅର'ବା ପୀହନା ହି'ବଟ ହକଟାଂ ଲାଞ୍ଜେନ  
ହୋବା ମୀନା ପାହା କିଭସ ନଡ଼େ । ନାଂବିଜନା ହିଂହନା, ଖାନ  
ତାନା ଚତୁନା ନହା ଓଡ଼ିନା ପୁକ୍ରାଂ ହକଟାଂଦା ପାଞ୍ଚାଂଗିନା ଓଡ଼ିନା ସୁସ  
ବସହନା ସାହିକ ସୁଂଡାହିଛନା ଚଢ଼ିରୋମଦା ହାହିଡ଼ିଲକପା ସ୍ବାଟେଦଗି  
ସୁଂଡାହିବିନି । ସଞ୍ଚ' ସଞ୍ଚ' ଚହୀ କସା ତାଲକପା ଆନା ସପୁ' କାଦକପା  
ପୁଲିଠ ଲିଧିବଦା ପାମ୍ବୁବିନି । ପୁକ୍ରାଂ ହକଟାଂ ନହା ଓଡ଼ିନା ଲେବା  
ସି ଅହ ମେ ଥାଦୋକସିବା ନଜଗା ଲେଲୁଂଦା ଚନବିବଦା ପାମ୍ବୁବିନି ।  
ସଟା-ସମ୍ଭନା ନୋ'ମା-ନୋ'ମା ଚାଓବଂଲକପା ଶେନ ପୁସ ତାଞ୍ଜରକପନା  
ଅହନ ଓଡ଼ିବଗି ପେଲଲଗୁସ ଲେଜବା କସା ପାମ୍ବୁବା ଲେତନା ସଟା-ସମ୍ଭ  
ସକପ-ସମାଂଦା ସତେଂ ପୀରବପା ସତମଦା ପୁଲି ଅହ ବଲକିଂଡାହିନି,  
ପାମ୍ବୁବିନି । ଅସିଗୁଆ ପୁଲି କଦାସଦା କସଦୋନା କସବେ ? ଅଡ଼ାଂ  
ଓଡ଼ିବିଟେଦଗି ଅସମ୍ଭବ ମାସାହି ଚଲକପଗି ସତସ ଅସିଦା ଅହନ ଓଡ଼ି  
ନବବା ଲାସସେଂ ହୋଗଦବିନି ପୁଲି ଅସି ଶାଂଦୋକହନବା ସାହି ଅହଗା  
ଆଂଦେକପଗା ଲୋସନନା ସୁଂଡାହିବସ୍ତୁ ହେନସଂହନବା ସାହି - ସାହାଦି

মহা শুভেষ্টিদেৱী পংখং কাৰকপদা অৱাৰা কোৰা পৰাশৰা,  
নাংবেলু পুংখ-কহলুনা ওপা বেঙ্কাং লেখ শুশিনবলুৰ মলা অমলুং  
পাঙ্গল যোৰা-পদা পুৰীং ইকচাং খৱায়নী পাঙ্গল অহু অহন ওই-  
বকপদা বেঙ্কাতী শেল কাংখোঙ্কুনা শোক্তিবলুৰ, কাংখোঙ্কুনা  
শোক্তিবলুৰ।

ওন্তা মতম চাদনা লিৰা, অশোৰ-অনা কুমলায়নাওম হিংবা  
অসি যোগাৰ শুভেষ্টিদেৱী থোক্তিবদি মৰোৱ মলা মলা-না মলা  
মলাগী অশোৰবা অহু খঙ্কাৰদি অহুগা নিয়ম অমলুং মৰাদা  
খবক মৰণ অমা শুটনা শোৰংচৰদি লায়না কনবা ওমগনি।

নহানা শুটনা নৈগে হায়ৰদি অহুগা নিধিৰোই হায়ৰদি  
মকুওটেৰা ইষ্টিতদি মুনা শেনবা তাট— হাট, কিভনি অমলুং  
আট'ৰী হাট হায়বদি ইকপোকপা মুমিতগী মাছন হুলুন্দা শৈবনা  
লিৰগী পুংখমদা লেপকদৌদিবনি। হাট' মলামক অসি পম্প  
অমনি। মহাক্তা কাপখোৰবিবদা আট'ৰী অচৌবদগী পীকখ-  
পীকখবদা চ'খিহন লমমুক্তা চাউবা কেপৌ'ৱিদি চঙৰগা ভোংদা  
ঈ অসি যোগা চানবা পোং অমলুং ওম্বৌজেন পুহুনা ৱেভ সেলনা  
য়েঙ্ক'কইব'নি, মতদগী অমুকহন' ভো'হুদগী হাট'কী খবকী ৱাংমদা  
খাইদগী নীকপা ভেনগী মতী মতা ভেনুলসশিংনা অমুক সেল অশিৰা  
কত-হৌদি পোক্তকইবা পুয়মক পুদুনা লম্বাওম পীকপা ময়াদগী  
খব-খব। আউংপা ময়াদা খাইদগী চাউবা মতী কাংবদা লাক্সা  
কিয়াক্তা য়েবক্সা হট'তা চঙৰগা হাট'না লংসতা খাপংলক্সা  
হোজিহবা য়েবদা য়াওবা ওম্বৌজেন অহুনা কত-হৌদি অহু চাকবেঙ্কা

কাৰ্বোৰ-মাইওয়াইদ ওইনা খোৱ হোন্দোকপদা য'ওৰি। অদগা  
শেংদোকৰা জে অহনা হাট'লোমদা খাজিনগুগা ওসাইগী অহানবগী  
হাট'না কাপখোকপা আট'বী অচৌবদগী হোনা চংখিবা অচমক  
ওইনা চংখি। হাট'ভগী চংখগা হাট'ভা অমুক লাক'সিগী গোঃচংসি  
হকচাং পুয়মক্ত লৈবা জে পুয়ম ২ মিনিট ২ গী মংদা পাঙখোকই।

অহানবগীদি হাট' মশানা কাপখোকপনা ভোঃ যৌবনি।  
অকোনবগী ভোঃদগী হাট' যৌনা লাকপসিদি কনানা ভৌবিগনি।  
মসিদা থাইদগী লুবা ময়াম থঙবদা বাবা বাকম অমা লাকই।  
অকোনবগী ভোঃদগী ভেনদা লাকইবনিদি সেকেঙ হাট' হায়বাদি  
খুবোম অমলুং কৈগন অনিসিনা মকুনি। খুবোম অমলুং কৈগনগী  
শাজেল খুনীং কাঙবা, হোগং-কমথ, কাওবা শ্চাংবা সাইকস ভোঃবা  
হাকিংনা জে অসি খোঙদগী মথং মথং পুখংলকই। খুবোম, কৈগন  
মজুংদা চনোঃ যৌৱে। খোৱ হোনজিনবদগী হোন্দোকপদা চনোঃ  
অ'স লেঙবদা খোৱাস যৌখি, মাহুদগী কিৰাক, হাট', লংস মথং  
মথং যৌখি। থাইদগী মকুঙটবা হাকম অমনা ভেন অসি  
জেদি হাইগংসকপা অমুক হুহুবা হাননবা ভানব্ পাঞ্জি। মণুলি  
চুপ্পা পোকপদগী শিবা কাওবা থবক ভৌজরিবা হেক লেগদা  
শিগদৌরিবা হাট' অসিগী মভেং ওইরিবা সেকেঙ হাট'কী মভেং পী-  
জিভিভি, কমা থুদা মাদে। মজুদি শাজেল অমলুং হাকিংনি। 'শাক  
শাজেল' লাইৱিক্তা হাট'কী ভোঃভান্না পীজরিবা শাজেল ভৌবীযু,  
হাকিং চাং নাইনা চংপীযু। খোঙগী শাজেল পুয়মক হাট'  
কজি। থুংকী শাজেল পুয়মক লংস কহজি। শাজেল ভৌবা বীনা

মুঠাটবসি শাভেল ভোদবা বীৰা খঙবা উমদে। খুজেনী যথাযা,  
যথতা চেনবা বীৰী তুৰুকা অমতা মচেলি। শাভেল অমলুং  
হাতিৰা হকচাং অপূৰদা তুৰিহৰা পুৰি। মাটেল নিপাল,  
ভৰা চংলবা, শাভেল কমা ভৌবৰিহা ওপুৰে অসি শতক ১০/১০  
হেনা টেল পুৰিহৰা পাখঃ ওটুহৰতা লৈহলি, অহল ওইহলৈ।

হকচাং অসি লুনা ভৌবৰিহা যদি ভৌবৰিল এক কাউদে,  
লম্বা কতনা লিংলকট। বহাৰী খাইদগী চাঙবা বেকুবসি  
নঙ নশায়কি হাৰবা কাউগলু। নতোমতা হাভোকচবা লেগু,।  
পুৰীঃ অমলুং নশাতি এক অহল ওটুৰোট, চহিগী বাদি বীৰবগী  
মশীৰা লেপচগলবনি। বাদা চাশিকগা নৌবৰংলি, শাগংলি,  
মীজৰ খুহলি — অহল ওটুবা, অশিবগী বহাৰতা চতলি। বীৰব  
কমা তলি, খৌৰ কহাৰক থোলি হাৰবা মোংমতলু নৌংলিংদে।  
খৰাৰ বহাই ভাৰনবা লমচং খাদোকট। চহি কমা তুৰবগে  
এক খলুহু। নৌং-পেগলবা কতনা চাবিহু, শাভেল, হাতিঃ কতনা  
চংলু, লুংলা মাইহু অপেংবা লুংলিংতা লৈহু। পোখাও অমলুং  
কতনা তুহু। পুৰীঃগী চাং কাৰহৰগলু, মধুৰ-মরাও হৌগলু।  
অনাৰা অমলুং অহল ওইবা থিংলবা ইনতুয়েল হাৰববু বসিদনি।  
ক'কৰ থোকপনা লুঙাইবা অপেংবা, থক মই বানবা, পুজিবা!  
অসিদগী হেনবা কৰি অবা লৈবদে? খাঙগী বয়সি পুজিগী  
বয়ি'ৰ। "Waist line is life line" শাহোবগী বভোংদা লৈবা  
উনশাহু পুৰী উনশাগা পাবা চপ দাৰহলু, বহুহু পুজিবগী  
বয়ি লেহা কোই।

যা অমলুং য়াংসি ভৌবপসি হায়না তাকথোকপীষদা  
চমোল অয়দা য়পোক হৌই। শা-বায়, তা-বায়, য় চুকট  
কীনি, পজা অয়েবোনা থকুনা মল্যবু য়চেং-য়চেং লেগা মল্যবা!  
অয়গা অয়মোমদা অয়বুংইউইউবা, নৌবা কায়বা, লমল  
যুয়িবা অসিনচিংবা অশাওবা, তুকচবা, কলকপা-য়েংথিবা বাথবা  
অমুকলু পুকীংবু য়উ অমলুং য়ক, য়পান য়া পুয়াঙ-যাঙলগা  
কয়বা য়ঙদা পুজিবা য়াগময়ে ?

মীউইবনা চাপদবা চিঞ্জাক অসি কয়িনো ?

য়াপান য়েংলুগা মীগী ময়গা য়োংলী ময়গা য়াইয়ে। য়োংলী  
চিঞ্জাক অসি হৈ, য়হৈ-য়হৌং নটকী য়লুংলী য়ক, য়ায়া নোয়-  
পেংলনবা য়না-য়লিং অসিমি। অয়গা য়োংগা মীগা ময়দা  
য়াইয়ে হায়বদ নভনা মীলু হৈ চাৰ্য্য পায়া হায়না লায় চালস  
বেলনা য়াগী “নেচয়েল কুড কোর য়েন” হায়বা লাইবিক্ত পল্লিঙ  
মহাকুা য়বা তানা অয়কলু হায় — “মী হায়বসি হৈ চাৰ্য্য জীব  
কাঙলুপ অয়নি। মল্যগী ভুয়বলী ইয়ি অমলুং য়য়া, উনশা  
অমলুং হকচাগী কায়ং য়উ য়েংলুগা হাকম অসি লেজনি  
হায়নলু হায়।

য়েমেন হায়বা কিলোসোকীলী ওবা এনাভোমী অমলুং  
কিলোসোকীলী হাক অয়না য়ি অসি উইহ চাৰ্য্য জীবনি, শাদি  
চাকবথোক্তে হায়না কিলোসোকীলোয়দা য়ংলগা য়াগী ওইনা  
অয়ব পাছনা হায়।



ভাইবং মৌগী চিঞ্জাক ওইনা চাচনা হিংহল্লিবা চাবনা লুংড়াই-  
হনবা ভেকথংহনবা অচবু পৌবিবা অমলুং পুথোরহিবসি  
পান্থীননি হাচনা বোটানীস্ট রোয়না হায়।

জোন শৌধনা হায় হৌজিকী মৌওইবগী মশা মউ অসি  
হাঙ্গীলু অহু মঙাই, মনা মশা পান্থীদগী থোকপা চিঞ্জাকগী  
লোকম থোকই। মনম অমলুং পান্থল হেনবা, খুজিন কনবা।  
(strong talons) ইচম চম্বা পুক, ধোয়রান, যা অথোবা চুথেক  
নাইবা উকরগা লা চাবা জীব যাক্লে। লা চাবগী যাদি খুংই,  
তুমই, কুম্মী অমলুং কল্লি। মৌগী কেনাইল টিথ হায়হনা নাকল্লি।  
পাঞ্জিবা যা অসিগা শাগীগা মামদে।

শাগোল, উট, শজিগী শা দ মার্গদগী চাউবা হোল্লি মৌওইবগী  
যাদি - ময়্যামংবা হাপত অসি শজিক চাবা হৈ চাবা ভাইবগী  
ময়্যাপা যাইরে। যাবকী যাবাপা চপ চানা পান্থবা য়না লৈ।

শাহিং চাবা কৈ হুইগীদি যাবা অহু যাবকী চপ চানা কুপ-  
শিন্বেল্লি লৈ, শোয়বা য়ওদে। অহুনা শাহু অহু শেগায় অহুপা,  
চীকথংগি। শাগী যাবক-যাবা চীকপা অহুগুয়া মৌদি যাবা চীক্লে  
হৈ অমলুং মনা-মশিং চাবগুয়া শায়। মৌগী সেলীভারী, গেল্ল  
পৌরবল্ল হৈ মনা-মশিং চাবদ থোরকপল্লম তিল থোরকই  
চোরকই। মনা মশিং চাবা পুকা লা চাবা পুস্তগী হেনা কলা লৈ।  
চম্বা: থোকপা গেল্ল অসি লা চাবা জীবগী গেল্লগা মামদে।  
লা চাবব: কল্লগা অমলুং লিংজেন কবা অহুদগী ভাদনা বন বশি  
চাবসিনল্ল পাঙদবা অমলুং ময়িন লৈভবগা ময়িলৈনলে।

অগ্নেং অশা খায়ননা লৈবব লৈবব্লিবা বকবদা মনা মলিংদা চাভন হকচাং নোয় পেলহনবা, হকচাং অহম্মুং পুত্ৰাংগী পাভল অসি অযৌবদা চাওংহনবসি খুদব মশাং নাইদনা লৈ। বীগী মনা অসি হানবা শাতিং চাবা জীবদা পানবা বক লৈতে। হাম্বা হাম্ববু মনা অসি এনাংমেলনা মখক্তা হোমলিনবা অসিদনি। নাক্তা ময়া অভুহা অশা লৈববিবা অহম্মু মনা পৰে লিং অহম্মুগী হেনগংনা লৈতে। শা চাবা জীবদা শোভিতবাবা অহম্মু শোভিতবাবা মাবা মাতা নহে। মনা অহম্মুং হাপঙ অসি হোংগী ময়গা মাইলৈ।

ওরাংওটাংগী স্কল কবেদা মনা মপান ময়াক, মশাং হেংলগা বীগীনি হাম্ববা মাতাই। চপ মাইলৈ। বী অসি সেকম অচৌবা পাভি। সেগুলায় (cellular) কাখন নাইবা কোলোন পানবসি শা চাবা জীবদা লৈতে।

তোমসন হাম্ববা নিপা অমনা “এনিমেল লাইকতী ট্ৰিডি” হাম্ববা লাইবিক অহদা বিচাদ ওয়েনগী মনা পলি, “হকচাংগী কাম্বায়া বহুং-মপান নাইদনা মাম্ববা হোংজাও (ape) অহম্মুং বীদা লৈববসি বিভিন্ন বিভিন্নগা অকুলা মতাংদা চাম্ববকপা হেজকই। বীগী হকচাংগী ওইবা পুলিগা ম্যাংগীপা মাইলৈ।” লায়নাত্ত মাইলৈ হাম্বনা বহাক্কা হাম্ব হকচাংগী মগুংদা (vestigial structure - trace) মাত্ৰদি মগুংবাবা কাম্বা কয়া হাম্বদি কাম্ববাবা বৌজিত্তি কাম্ববাবা মাত্ৰবাবা কয়াহ ১০ হোম লৈ।

চালস ম'বুউগা হাম্ব ডাইবং বীসি ইহান হানবদা হৈ চাভনা হিংলমই। বীগী মশাপা হোংগী হকচাংগা মাইলৈ। বীগী হাকবদদা

হায়বা বন্তে হকচাং অপুসুগী ওইনা (Higher alpine) য়েংবদা য়াংগী হাকবদা হায়বনি হায়—(ভায়উইন)।

সায় হেনবী খোম্‌সননা হায় “অঙাং অয়াহনা শা য়াওবা চিজাক চাৰা পামদে। অঙাং অয়াহা অসি অহানবদা শা চাবদা হজোইবা হৈনদবা পোকপনি। লাইনা পীজপা জাম অসিদা শুম চংনহনবদি কামগনি। অমতদা বন্তে লম্বী কয়াদ কামবনি”। (Diet in relation to age & activity)

য়োমোনা হায়—অঙাংনা শা চাৰা পামদবা য়ামশিংনা হেজা পাম্‌হা অসিনা তাকপবু শা অসি য়োওইবগী চিজাক বন্তে হায়বগী শ্ৰেয়ণ অমনি। অঙাংগী য়াও খঙবদা য়হোশাগী ওইনা য়াওরকইবসি থুগাইবোয়োইদবনি।

অহুগা জীব পুসুয়ক শা পীজবা তহীবা য়াই। কংগাক অসি কেনইন টিথ হায়বদি য়া অভুহা পাল্লি শগোল, যণ লম্বা, য়াও অসি শা পীজবা তহীবা য়াই। নোৱওয়েগী বণ অহোবদি শা অসি কয়াদা চায়।

য়োং অমসুং য়োং অচোবা জাংলিং অসি শা অডেকপদি চায় হায়বা য়াদে। খোংলগা পীজবদি তহীবা য়াই। অহুবু শাহোকলঙগী শেয়বা য়োংলিংনা য়োং অমসুং য়োংগী জাংকী চিজাক অকবা ওইনা শা লোবা য়াদে হায়। লম্বনগী জুয়া য়োংগী জাং অয়াহা শা পীজহে।

অঙাং হায়বসি খোংদবা অডেকপদ চাৰা পামই। অহুগা অঙাংনা হুতিগী চাবদা অহিংবা অডেকপা ওইনা পীজবদা য়ুকতা চাও হায়বা হায়বসি ওয়গী শাবনি হায়বা ভাঃ এমিবা হায়।

পুত্ৰা হিমা, অমসুং ই, যৌত্ৰইবদা লা পৌত্ৰানি মহেনাণী ওঁবা  
 স্বাক্ষম নন্তে হুইবদা, ঐংবা হিমা অহানবদা, হুইচাং: হুইং: অমসুং  
 য়েংবনি, যৌত্ৰইবদী হুইচাং অসি শাহি চাৰা ভাণী, হুইচাং: লা  
 লাগদে। হৌজিক চাৰিবা লা অহনা হৈনরিবা পুহুঙা পৌত্ৰনা  
 হৈনবৌ অসি স্বাক্ষরকই হায়ন্য। য়েই য়েংনবসু কৈ, নোংলা  
 শিওমগুজা কলানা লা অহ হুইচাং: চাৰা শাশেম খাড লাংকুং  
 স্বাক্ষনা শেমদনা হেতা চাৰকম-বৌকই। অংগ হুইচাং ই হুইচাং  
 হৌঙতং য়েংসুৰলা কৈ নোংলানা লা বহুদংগা মনা-মসিংগা চাৰগ  
 হিংবা উল্লিবদিসু অউকপনি।

ইল্লিবাগী ককৌরসিংনা মালা চাৰিবা চাক অমসুং কনা-  
 মসিংগা পৌত্ৰগা কৈ হৌকই অংগা অচুব কোইচং চন্তনা ঐলু।  
 হুইইদগী কনবা হৌং অহলৈবা জীব হায়বনি হৌং, হৌং: জাও  
 যৌ মরাম, গৌলীলা অসিনি। অসিগুপা জীব অসিনা মতোন্দগী  
 'অকক অসি' হেনা চাউবা হুইবু' উবই। মৌ মরাম অসি কনা  
 মসিং চাৰা অভমা জীবনি, মসিংগিউ'কখোক'চবদা নহনা অংগেজা  
 জীব অমদা থক হৌহে। মপাংস্বাৰ চাউই য়াংগা কনবা জীবনি  
 গৌলীলা অসি নোংম হৌক তাংখিবহ মচং মচং খোত্ৰী  
 গুমেকপা হুইই হাউনা হুইইলু হায়বা কাওববা লম কোববা  
 নিপা অহনা হায়। আকি কাগী নোংলাবু গৌলীলানা হেনা  
 কুজনা লাগবা লাৰা উবই। মৌ ১০/০ না গৌলীলা অমা পুৰদা  
 পুত্ৰা উবলৈ হায়না উনকামা হায়। হায়রিবা য়োংগী জাংলিং  
 অসি মরামসিং চাৰা জীবনি হৌ নুট, মক চাৰা কসিগুপা

কালদা কোজেং উচেং, হেৰুচ চাৰ। হোংলিং অসিগা মীগা  
চাংদম্বাৰিদি হাদা, মীয়েউগী ইক্ৰিদা শাওং শাদাগী হাদাৰি হোংলিং  
কাজিন্দুন' বম্বগা শা পীতৰা যাই' অৰুচু চাও, কৰু হাৰিবা দক  
হাৰে। হৈ, ইনা মলিং পীতৰা হাৰনি।

অহিৰা চাৰা (Raccoon)

মৈতৈ হাৰণ কালদা শাদা সনাম হি নোংবা কাঙলুগী সনো-  
মহিদা কৰিঙা মৰ-গী মৈ চঙবা পোং কংপা হাদে। মৈতৈ  
পুম্বমক, অহিৰা, ডাক্তা চাংদা মতম অমালৈ হৈ। মীগা লাইগা  
শাম্বাৰি হাৰবদি হৈচৈ। হোংলিংগী মমা'দা হোংদনা চাৰা  
চংনৰমচ, হোংদবা চাংনৰমচ। মৈতৈ হোংলিংগী চাৰা চিঙাক  
অহমক শাৰোহ হাৰবদি লাই শাৰো'দা পীতৰিবাৰি। হাৰ  
হোংলিংগী চাৰাৰি। হোং অতিতৰা যাম, হাৰাই অতিতৰা ইজাম,  
পেকুক হেংদেং, হাৰাই মত চাৰা হোং চাং, হাৰাই বৰিক, হাৰাই  
অম্বাৰী, মজা, হৈনি, লকোই, হৈগু চাপ্ৰ, কৰনা হৈজাং হৈগু,  
হৈগুপ অসনি। হোংজিৰী জগং অসদ হোংদনা চাৰা য়া  
তম্বকই। লাব মমাঙদগী হোমা মহীক্কা নাব, হৈ হোংদবা  
মীয়েউদা হোংদোক্কা ওইনা (eliminative diet) হাৰহনা  
হৈ। হুংমিংহুংবা মতমদা মন-মলিং ডাক্তা হুংদাংগাইদা  
নুংনৰা থামেন, থামেনগিনবা থাৰী, হাৰাইমকুচ বা হাৰাইবৰিক  
কুচাবী নঙপা চুংগী মত গাজৰ, শালগম অসি পীতৈ। চহোনি  
(অনি পীতবদ' নং মচা অগিৰা বৈৰে তাই) কিঙো চংপা হৈ।

ব্ৰড প্রেসারনচিংবদা পৌজৈ । চরা হেনবা হৈনদবা মৌগীদমক চরা  
হেনবদগী ভাদনা কাম্বা যচানি ।

খোংলগা চাৰা অসিগী খুদোংচাবলু লৈ । হাওহনবা যাই,  
খুনা ভুমহনবা য়াৰা পোংলক ওনহনবা ভুমই । অহুগা খোংবদা  
মুনহলুনা মহাও অমলুং নোয় পেনবদা চঙবা পোংলক মাডহনবলু  
হেংগনি । প্রেস'ও কুকাবদা মৈশা হেনা খোংবদা পোংলক দ্বায়া  
মাডহলি । মৈ লিরি লিরি খাহনা খোংবদা মনী-মণিংদা কাম্বা  
কংবা ভিটামিন মাডহনবা হেল্লি ।

চহি য়াঈগী যমাতদা অশংবা খোংবদা চাবদা মৌ অয়াননা  
নৌকুম্বই, অঙাওবনি হাংবৌবই । হৌজিক্তি হিংনা চাবগী  
যয়মদা লাইরিক কয়া ইংবাক্ত । মৌ কয়া হিংনা চাহুনা লৈনবা  
য়াওনয়ে । অহুয়া হাংবসি মতম পুয়মক্তা চুমহনভা লৈ । অহু  
মুম্বমদি ইঠৈ লৈতে তানখোকপী । তাংহুনা মলুনা লৈবি মৌ  
খয়দগীদা ওইহুনা লৈবা তাবনি অহু অহুনি হাংবদি মৌয়ায়গীনি ।  
খোংহুনা চাৰা হাংবসি তাইবং পুয়গী ওইনা চাংবনিনা হকচাং  
কনবা অমলুং ভুম্বগীদমক খাংবা তাই হাংবদা লোনত্রে । চুমই —  
শা, ডা হুয়াই, য়েহ-ময়োং আলু হাংব দ খোংবদা হাউবা যহেল্লি ।  
অকং-অকংবা খিহুনা চাংবদগী লীবা য়াৰা পোং খাংকপদগী  
সেহ, হুয়াই, ডা-শা অকংবা অয়াইবঙুয়া লীবা তাই, অহুয়া চাৰা  
ভল্লকপদগী খোংবদা য়াংকুবনি । মৌ অয়াননা হৌজিক হৌজিক  
ভংনদ্বিবা লমচং খৌওং ভংনবৌ ডাক্তনবা ডাঙবা হৈনবনি । অহুগা  
অহুয়া পুখোক্তগদি থক হোংনদে । খোংলগা হকচাং নোয়-পেনবা

লৈ। অহুনা ষোদশবা পোংশক চাবনা চুৰই হায়বসিনা চুৰা  
হেজি। ষোংগদবনি হায়ববদি, লোইনবা, লৈবা বিবিক ষোংহুনা  
চাও হায়বা বক য়াৰোই। অথোংবা চাৰা ময়াম অসি ষোংদবা  
পোংনা হেমা, নয়া চায়। লফোই, কমলা, চম্পা, এপল, কেসিনট,  
বাদাম, কিসমিস, বেদনা, খেচুৰ অঠৈ কয়া, অথোংবদ চাবলিংনা,  
ষোংদনা চায়। সেলোৰা, লেটল, খবী, খামেনলিনবা, তিলহো  
হিংনা চাৰা তয়বকই। অহুগা অথোংবদ চাৰা মাতি হায়-  
দোকখিবা নৌয়মদ বক চংপা ডমদে। অহুনা ষোংলগা মহিক-  
মতাং হাংলি, মৌওটবগী পুকা চামনা তুমহনবা ডমই হায়বসি  
মশা মশাগী ওইনা অমলুং চংনবকইবা হৈনবাগা ষেয়ে। লেবোৰে-  
টোয়ীনা য়েংবদা ষোংবনা ভিটামিন (সি) মাওহলি হায়না  
ভাকি— মহোশাগী ওইবা নিয়মগী মখাদা হিংনবগী ওইবা  
টাকম পুয়মকী ওইনা লেপকদবনি হায়না হোজিকী সাইসনা  
ভাকই। ঘী, খাউ অমলুং ওকখাউদা পোং ভৌরগা, শোক ভৌরগা  
চাৰা অসিগা ময়না ফতবা অহা লৈয়ে। ময়মদি ভৌরীবা পোংশক  
অহুগী শকফম মাওহলি অমলুং মহাও অহু চিঙাক্তা হেমা হাপ  
চৌলি। পোং খরদা অহুম মহাও অহু ওকুনবা য়াওজৈ। অহুক  
হাপচীনবা কামদে। শজোম, য়েকুম অমলুং নট হায়বসি কেট  
(মহাও) য়াওবনি। হৈ অয়াবা মহাও য়াওদে অহুবু ওলিভ,  
এভোকেদোদা মহাও য়াওই। . অহুনা তল্‌না মাখোন তৈবা,  
মনা মণিংগী সলান্‌তা ওলিভ ওইল্‌ হাঞ্জদা তুমদবা, চেমোনবা  
বক ষোক্তে। য়েই ময়োংদগী লোবা য়ামগা চিৰিগা ভিগবগা

বোরা, পকোরা, বসন্তা, জিলেবী, ঘী খাউনা ভৌবদা ঘী অখাবা  
 অছনা মহে মরোংগী <sup>১</sup>কায় মশা পুন্নমক কুশলিনগ্রবনিয়া তুমদবনী  
 হোকম ওইনা খোকই। জে শেংদোক হায়রবদি, কুমলায়না,  
 বড প্রেসার, কেসার মরো শোনবা লায়নাদা অহিংবা চাবা তুমদা।  
 পেক, নুংহরাই, চানা, লৈবাকহরাই, মঙ্গল ভৌংলগা মতোল পোক  
 ছলগা চাবিযু। ৫৬ ভৌংলগা চাবা যাই। অহিংবা চাগে হায়না  
 খনবিরবদি মখাগী অসি ওইনা চাং য়েংবিযু। পুং ২৭ চি চবা  
 হেদোকপীয়ু। হাম্রা চারিবতু লেপ্তনা অনোবা অমা চারকন্দা  
 পুক অসি মতম খরা লেপ্তনা পোখাহুদবদি অনোবা চিগাক  
 অহ পুকা হৈনদে, — তুমদে।

অমুক্তা—কমলা, লকোট, অরাধবী, এপল, কিসমিস, শঙ্কোম  
 গ্রাস অমা।

সুমিংযুংবা মতম-- হুঙ্গা, কোবী থমচেংমানবী, পেকক,  
 ভেলস্টি, হরাইথরাক মকুচাবী, উমঙ্গা, শালগম, গাজর, মুল,  
 লৈবাকহরাই, নুংহরাই, চানা মতোল থোবপা, চেঙ অভৌংবা, লেঙ্গু,  
 হৈকক, হা অখাবা পুন্নমক অসিগী মনুদেগী খরা খলগা চাবিযু।

পুং ৬ ভাবদা - খাংমর. খংমরশিনবা উমঙ্গা. মুল হরাই-  
 মতোল থোকপা খরা, হরাইথরাক মকু চাবী, গাজর, পেকক,  
 চেঙ অভৌংবা, শঙ্কোম গ্রাস অমা অকস্থা ওইরবতু।

চল্লা অমগী মহী অশোইবা অছনী মখতা শুমজিনবীয়ু।

বীওইবগী ইল্লি পুন্নমক অসি ভুংগীমক পাজল মোকুনা থনা  
 ওক্তনি। মথোয়গী কংবা রাবা পাজলগী মবিথোকপগী অরু



অমতা শীজিন্ন তুংশীজীবা পাঙ্গল অহুনা অথু অকাট খুদোং-  
খীবা যতমদা শীজিন্নবা নলগা অহল ওঠেরকপা যতমদা শীজিন্নবা  
যোক্তুনা লীহুনা থংসি হকচাংগী অকুব ইল্লি পুম্বক্কা মহোশাণী  
পাঙ্গল অমন্তং লৈজব্বা মন্তুগনি।

মপুঙ ম'র ফাবনা মীওটে অমদা মিল্লন অসি মিনি অমদা  
৭০/৭১ জল্লি। অচগা হকচাং শে'দোক্তুব চিক্কাক পীজব্বা  
নগ্রগা অহিংবদ পীকঃদি য়াংধমডাদগী হুঙ্ক নিখোইদা মন্তল্লি।

দোর হোন্দোং-হোজিন্দা বোবোদা হুংলিং অসি মিসিঃ  
৫০০ যোউ। অহুগা ঐখোয়না অয়ৌবদা হোংনরগা মিসিঃ  
৩৭০০ যোজব্বা ওমই। অহিংবা চাবনা তুম্ববগী ইল্লিগিং অসিগী  
মপাঙ্গল লৈজব্বিবহগী মরিখোকপগী অমতা শিজিন্নে। ইল্লিগিং  
অসি বোকথবা থক কাওদে। অহুনা তুম্ববদিনন্তবা অনাবগা  
মাব্বা হুংঙাইতবদি খোক্তে। খোংহুনা চাবা মীওটেনা মক্ক-মব্বাং  
থুম খাউ ঘা, চিনিগিং হাপচিন্দা খোংবনা পূকী রস পুম্বক  
থোকহন্দুনা লামহনবগুয়া অরাহু অমা পোকহন্দুনা পংচাদা  
চালিন্দনা পূকী তুম্ববগী পাঙ্গল পুম্বক শিজিন্নখোক্তবন্তু অয়ৌবী  
পাঙখোকপা ওমদহুনা তুম্ববদা হুংলিং কাবা, ওবা, দাইরিয়া,  
মাংবা রাদবা, চিকোং-চিকোং খোঙহায়া লায়না পূবকই। অহুগা  
রিজাত পাওরায় অহু লোখে কখিহুনা যতম কুইনা তুম্ববগী পাঙ্গল  
যাঙহল্লি। পংচাদা চালিনবা অহুনা সেকমদা, কোলোন্দা নগুনা  
পৈহুনা লৈখি অনৌ অনৌবা অমাংবা লাকপা অহুদা মখোকখি।  
অরিবদি লৈহোই বাহুনা এমেয়া নগ্রগা পরগেটিড হায়বসি

সোনামুখিত্তা শিজিন্নহুনা কোলোনগী পাক্সল অহু শোকহল্লি।  
 পুকতা পৈহুনা পৈয়গা খোইরোন, খীরিন্দা পন্দুনা লৈখিবসিনা  
 মরম ওইহুনা হকচাং পুয়মকো ওইবা ইল্লি পুয়মক, খম্বোই,  
 কিয়াক কিঙনি, মৈমদা কেলরী হেমা চাশিল্লকপা, খা, লা, য়েকুম  
 হেমা চাশিল্লকপদগী (আটরী) মরি মতাং শোকুজুনা ব্রদ প্রেসার  
 লাকই। খম্বোয়গী লায়না কিঙনিগী লায়না, শিজিন্নগী লায়না  
 অকুবা করা লাকই। কজনা নোধ-পেলহল্লি।

অহিংবা ডাক্তা চারবদি য়ায়া চাশিনবা ভোদে। চিজাকসু  
 খজিত্তা মচঠই।

খাইদগী মকুওইবা য়াকব অমন, মাওইবগী হকচাংবা সেল  
 ময়াম অসি অহিংবনি। মিং, লম, য়া, খুজিল ভোং মরী  
 উনশা অসি ভোয়া-ভোয়া য়েংলুনা ভোঙান-ভোঙানবা পোং-  
 লক্কা শাবগুম উই। অওইবদি মাওইবগী হকচাং অসিগী মনুংদা  
 পোংলক ৮০ রোম লৈ। মাহুগী মনুংদা কুনগুনা পোংলক  
 হকচাং লাগংপনা য়াওই অমলুং য়াওবরা হায়না খৈম। হকচাংগী  
 লককম য়ামদবা লক্কত ময়াম অসি হায়রিবা পোংলকিং অসিগী  
 মনুংদা খরা ভিন্নরগা, ভিন্নরিবা পোংলকিং অহুগী মনুংদা অমনা  
 অবদগী অখোই-অহেন নাইবা ভিন্নরগা ভোঙান্ ভোঙানবা  
 পোংলক অহু লেখনি। খুদম ওইনা লক্ক অসি কেলসিয়য়া  
 মকুওইবা লোরগা কোসকোরলক য়ামরগা লেখনি। হায়রবা  
 পোংলকিং অসি চারিবা চিজাকগী লোরগা হকচাংবা ভেদা  
 লৈসনি অহুদগী লোরিবা খাইদগী পীকপা লক্ক সেল হায়বা

অমলুং হকচাং অপূহসি শাবনি । হাঙনবা, শেমসবা যোগী মযাঙনা  
চাউথোকচনবা চিঞ্জাক খন্দুনা চাবনা যোগেনবনী মলক ডইবা  
হু ডাক্তা চাশিন্দুনা হকচাংগী সেলশিং অসিনা নোয় পেলহল্লি  
পোৎশক্তি ফংসবা চাক লান্দুয়, চোকথুনা অরাবা তাহুনা  
লৈ, থবক পাউথোকপা ডমদে । অহিংবা পোৎশক্তি চারবদি  
পুক অসি কোয়ন, হাপনা লৈববলু চখোম খুদিংগী, রাউম খুদিংগী  
সেলগী চিঞ্জাক মরাঙ কারনা ফংহুনা হকচাং পুয়মক নোয় পেলহল্লি  
অনাব মলক থঙচনা মুঙাইনা হিংজবা ডমহল্লি । খোইরাই,  
ফিঙো চংপঙুনা কবদা লুনা থোকপা লায়না কয়াদা অহিংবা  
(খোংদবা) চিঞ্জাক পীজবদা মতম থরদংগী মনুংদা হেজা ফৈ ।  
ব্রুড প্রেসার অসি অহিংবা পীজবদা হেজা তাথবা ডমহল্লি ।  
পুয়মক অসিনী মকুডইবদি অহিংবা চাবনা ই শেংহল্লি । ইগী  
মলুণ হেনগংহল্লি । সেল পুয়মক মলা কহল্লি, নোয় পেলহল্লি ।  
থবক ফজনা ভোজবা ডমহল্লি হকচাংগী অশোন অশোনবা  
অনাবা মফম অহু মেয়ামড ভোবা ডমহল্লি । ডা, লা অমলুং  
মনা-মশিঃ অনি অসিনী খেমসবা শাগী মলা অসি হেক শিবদা  
পথ পুমথহল্লি । পথ-পুমথহসনবনী মহিক থমা পোক্তকই । মনা-  
মশিংগী মলুণনা হেজোকপগী মতুং কয় কুইনা পথ পুমথদে ।  
কমলা, এপলদি থা কয় থবা রাই । হজাম, কোবীনচিংবা  
অসি চয়োল অরা অনি থবা রাই । মখোয়গী সেল অহু-হিংবা  
লৈ । মইহ-ময়োং, মক্ক মরাং অসি চহি কয়াদা লৈ । ইশিংদা  
ভীঃখোক্তগা মভোল চোংই । অহুগা লোক্তা হজগা অমুক



চাশিববা, খৌ, খাউ, য়ায়া খোংহুনা হেবা চাশিববদনী অখোবনী  
 বলাগী ওইবা সিরোমোস ওব সিন্ডার, দাটবেবেটস, যীতাত,  
 যীমচা করা পুক কংবা করা খোবক্রিবা য়ায়া উনরি। অহিংবা  
 চাবা যৌবি যহিক মনাই কিদে। লুনা-মারা চামখোক্তুনা চাবগা  
 লোইয়ে। লাংজা পাইবগা যণ শিব নতে। যণ শিবগা লাংজা  
 পাটবকপনি বজি। হকচাং কংলক্তুবা ডাকখোকচনবা উপার  
 লৈবক্তুবদা যহিক-মনাই পোক্তকপনি। যহিক হাংমনবা হরাইট  
 সেল বদা লৈবৈ, পুতা সেদ্রোক জুইস নৈমিবনিদা পুতা তা-  
 বকপা ভোল পুয়বক হাতোকই। লা অখোংবদ পীজবদা জুবিং  
 ভবামিদা যীহ শি। চরা পুয়হেব হেসহনবদা জুবিং ৭-নি যৌযদি  
 হিংবা ভমই। হকচাং পুয়বক শাদগী হু চাইবিহুনা শিবিবনি।

চেংভৌ যৌইদা লংজাব, খৌ, চিনি অভৌবা চা, কোকী  
 হাপচিনবদা অচাং মাবা নোদা শিবা খোকই। নুং হরাই, পেহ,  
 চানা যঃডান খোকপা, গাজব, বাবেব অশিববা, নট, (লৈবাক  
 হরাই, বদায কেসানট) কয়লা, লকোই, অজুব পীজগদবনি।  
 হিংবা পীজবা ওয়ববদু বদা অসিদা যণং ওইবদি পীজবীহু।  
 অচাং মাবা বঃনোই। চাকী ভলগী যহতা চানা, পেহ অভোব  
 খোকপা, চিনিগী যহতা খোইহি গাজব যহি, কয়লা যহি,  
 অজুব, এগল অসি লংজাব অকংবা দরগা কোবমুলাগী হুত-  
 কী যহতা খীজিবগদবনি। হৈজুগা, বদাম, হরাই মকুচাবা, ওবি  
 যভোব খোকপা, লা অমলুং খৌ বঃউগী মজং নিবগদবনি।

মসাইবকখীবা খরা মত্তনা অমলুং যীওই অসিগী হকচাং অসি চহি ১০০ অমলুং ১৩০ মগী হেনা চংমনবা ঈশ্বরনা পীম-  
বিরকপনি। অহবু মহোলাগী নিয়ম ধুগাইকবদগী অনাবা  
হায়বসি লাকপনি, মত্তম চাদন শিবনি।

“সেল” হায়বসি করিনো হায়বা পল্লোবা চুয়া। সেল  
হায়বসি অহিংবা, খবক কলা ভোবা, জীব অমলুং অহিংবা,  
মনা মলিং, উ-রা পুয়মকী মুয়কমনি। খবকী মতুং ইয়া  
সেলিং অসিগী মথল খেলৈ। খরনা ঈচম চরা মওং লৈ,  
অহুগা মনিং তমনা নহুগা মনিং খরা তমনা লৈ অহুগা খোক্তব।  
লৈরিবা কিম্বমগা চাননা চংপা ওয়া অতোলা অমনা ভোকখাই  
ভাহুনা লৈ। মওং লৈকম হোদনা লৈবনা চংখোকপা ওমদে।

অইংবা সেল হায়বদি পীকম্বা খরায় য়োক্তুনা লৈবা  
প্রোভোপ্‌জমগী অপূনবা পোংলক অমনি। অমলুং মত্তমদা  
ময়ামদা নহুগা ময়ামকী মনাক্তা ময়ামখোবা ওইনা নীউক্স,  
হায়না কোবা মলুং ইখং খংবা পোংলক অমা লৈ

চিহ্নাক সেলগা লৈনবা ময়ী :- সেলিং অসি মত্তনা  
লি। চিহ্নাক অসি করিগীদমক চাহুনা হকচাং মলুংদা চঙহন-  
ত্রিবনো? (১) ময়ামত্ত ভৌনবা, (২) অনৌবা সেল আগংনবা  
অহুগা চিহ্নাক অহু চাকখেকপা হায়বদি ওক্সিজেন চাকখেকপা  
(oxidation) বৈশা অমলুং খবক ওয়বা পাজল পী। ওক্সিডে-  
শন হায়বদি চিহ্নাক ওক্সিজেনগা ভিন্নহুনা চাকখেকপা হায়বসি  
চুয়গী বিওরীনি। খোক্তবা মলুংদা খংবা মনাক্তা খবকা ময়ামদা

খোক্তকপা খোদোক্তগী হায়বনি। কহিগুহা ময়ম অমলগী থবক  
মঃ অসি পাঙখোকপা ডমম্বদি হায়বদি হকচাংগী মৈশা অসি  
দিগ্রী ৪৮'৬ তগী হেক তাখনা লৈয়বদি মৌ অহু শিবা হোরে।  
করহা চিঞ্জাক্রা থু ইদগী হেমা মৈশা পীবগে, মৈশা করা হকচাংদা  
চঙবগে, পুং ২৪ দা মৈশা করা চঙবগে হায়বসি হোজিক্তি  
খঙবগে। অহুগা সেল অসিদা হোঃহুনা চংলিবা খোঙচং অসিদা  
মেতাবলিঅম্ব কোই। হকচাংগী সেল শাগংলকুপসি এনাবলিঅম্ব  
কোই। সেলনা শিবগী থবক অসিবু কেতাবলিঅম্ব কোই।

শাজেন ভোরগা শীঃ শীজিন্নবা হেল্লি হায়বদি ওজিডেসন  
ভোই। অহুনা শাজেনা চাবা ভুহা হেনহল্লি, ই চেম্বোক-নেশিন  
হেনগংহল্লি অহুগা হমাং, অমাংবা অমলুং ঈশিং চংখোকখিবা  
হেনগংহল্লি। লৈয়বদিবা হায়গী সেল অহু মাঙহন্দে। শুপ্লী  
চিঞ্জাক্তগী লাকপা শীঃশিং অহু শীজিন্নখোকপনি। মসস শীজিন্নবা  
অহুনা মসলগী সেলশিং অহু চাউখংহল্লি অমলুং মশীঃ হেনগংহল্লি।  
মেচেরনা ভমখিবা মডুংটমা মৌইবগী পুলিদা মতম অমদি লাকই।  
হায়বদিবা মতম অসিদদি হকচাং অসিদা মেহাযত তোবা ডমজবদগী  
হেমা থুজিমা হকচাং অসি মরাই তাইথে মতগী মতম অহুম্ব  
মতবদি শাজেন চাং নাইনা ভোহুনা, খোর কজনা শেয়হুনা  
হোজরগা, জান ভানা অকবা চিঞ্জাক বাত্তবা চাহুনা, ঈশিং কজবা  
মরাঙ কায়না মলুং অমলুং মপাল্ শীজিন্নরগা পুলি অন্নি  
শাঃখোকহনবা য়াই। সেলশিং অসিদা থুনা শিখরিবা, মরাই  
ভাখিবা অসিদা হোখম বঙদোক্রবা অহুগা শিখিবা সেলশিং অন্নি

হকচাংগী বপান্না পুথোকবিবা ওমববগী হোকম বঙলবদি বা  
অহুগী বধুতা বপুলি অহু শাঃনোকহনবা অহুগা অহু ওইবা  
মতম বৈথোকপা হাই। সেলদনা পুনশীলগা ভোঃ ( তিন্ম )  
শাবনি। বীওইবগী হকচাং অসিদি সেলদনা শাবনি। (ক) ইপি-  
থোরল (খ) কনেকটিত তিন্ম (গ) মসল তিন্ম (ঘ) দাভ'  
তিন্ম (ঙ) রড অবস্থঃ লোক।

ভোঃ ( Tissue ) পুন্নমক অসি সেলনা শাবনি। সেলনা  
শাবা ভোঃগী মরমদা বংকম থোকই। হোজিক্তি মহাওগী মরমদা  
ভোঃ হায়বদি কেটি তিন্মগী মরমদা বরা নৈনরগা অউ  
অভোলা ভোঃগী মরমদা বকম অসিদা নৈনজরবোই। মহাওগী  
ভোঃ অসিদি শমজিন্নবা ভোঃনি। ভোঃ অসিদি মহাও রায়।  
রাওই। অহুনা মতম ওইনা উই। লায়হো হোবদা, চাবা  
কংদবদা অহুগা চরা হেনবদা চাবা হায়বদা শিজিন্নবা যোজুনা,  
লীহুনা বরা, মোয়-পেনবা মচাক্তি। হাইবরনেট ভোবা জীবনিঃ  
হায়বদি হঠোইওবা বা ৩ লৈগুংদা, বা ৬ চাদনা বকোন্না  
লৈবা ওহা শওম, বা কয়া বকুভুবিদা চংগা উট, বা কয়া  
সংহোং খোইবা, গাড়ী চিবো মণ কয়া চাদনা লৈবা মতম  
অহুগা শিজিন্নবা বকম, ময়েং, মদীং মোয়হলুনা থমই। মোয়-  
বদি ভাইবও বীন্স নিংথমখা কাওবগা লুয়া লৈবা ওমই।  
অহুগা ইয়োইবদা জেংদনা কুইনা জেশিংদা লৈবা ওমই। ময়াং  
কংবা বীদি কুইনা অয়েংদা লৈবা ওমদে। অনোয়বা বীনা  
অয়েংদা পুদোং চারবজ্জ কালেন্দনি বপান্নি বৈশাবু বাওগদা



সুংশাবু খাঙগত্ৰ অহাবগী মশক্ৰি। অনোয়বা যীদি মহাকী  
 কিদ্দি অহু মহাওনা যোনপাক্ৰু ইকি অমা থানা কিদা থাবগা  
 মহগী মথক্তা লৈবনি। মহাং কংবা মজগা থংকং কংথহন্নবদি  
 কিদ্দি অহু যানহুনা, ভাউহুনা লৈবা যাওই, যাত্ৰা হুংভাইতে।  
 যীং অসিন্ধু মহাওনী যোনপাক্ৰু অমদা থবইবনি। চরা  
 হেনবা অমন্তুং মহাং হাকমদা কংথবদি যীং ইকুং কুংসি,  
 ইকোম কোমী। অক্ৰম লায়বো, চরা হেনবা, দাইরিয়াদনী  
 মহাও অহু মাডথবিবদগী থোকপা মঙংনি। মথগী মক্ৰম, উটকী  
 মক্ৰম, চাদ-থক্তা থবক শূজবদা শিজিমবদা যোজুনা, লীহনা  
 থবা থেসয়ীনি। মক্ৰভূমাদা থক্তবদা উটকী হকচাংদা জিঃ  
 পুহুনা চংলি। অম্ভুয়া নেচরনা জীবনীমক থুদোং চাবসি নী।  
 অহু ভাইবও যীদি অতোনবা জীবা ওইবন্ তোকথ্ৰে। তাই-  
 বও যী ওইবন্ তোক্ৰুনা পুতা মক্ৰম কাহন্না উটকুয়া চাদনা  
 থক্তনা চতুনা, শূহুনা শিজিমবন্ তোদনা লায়না পুয়বকী তুংকম  
 ওইহুনি হায়বসি হৌজিকবকী দুগ অসিগা ইকীংনা উনয়ি।  
 হকচাং মপান্দদা ণোয়বা মক্তনা মলুগী ইপ্তি পুয়বক হাট, কিদ্দি,  
 লিত্ৰ থ্ৰেন্দশিংদা কত হৌদি কয়ানা পৈশিমবিহুনা দাইবেটিজ,  
 নেকাইটিমটিংবা কয়ানা বাই। যা ভেকই, না পঙই, যীংশোকই।  
 যতাং অসিদদি যাবা মথৈ মকম চানা চানা পমথ্ৰে। হৌজিকি  
 লব হায়না কেলায়না নাবসে হায়বসি য়েংবিহু। দাইভোলো-  
 ইউলিংনা চুয়গী সেলগা কেলায়গী সেলগা শকতং-শককমদা  
 যি থেয়দা কয় বিনয়ি। কেলায়গী সেল অসি কয়িক্ৰুয়া

ସଂସାରୀ କାନ୍ଦବା ଏବକ ଅସନ୍ଧା ଭୋବା ଉଦନବା ସେନା । ଅକ୍ଷୟ  
ଅକ୍ଷୟା ଫ୍ରୋଟୀର ଅହ ଲୋଚିନ୍ଦ୍ରୀ ଚାଖୋରୁଗା ସଂସାରୀ ସଂସାରୀ  
ହେନଗଂହବନି । କେଳାର ହାସବସି ହୋତିକୀ ସୁଗ ଅସିଗୀ ଲେବାକ-  
ସତା ଭାବା ହାସନା କୋବା ସୀ ପୁରୁଷକୀ ପାନ୍ଦୟ ଓଇନା ଚଢ଼ିଲୁକ-  
ଲିବା ପଦ୍ମଂକୟ ଅସିଗୀ ମେଗନି । ସିନା, ଡା, ସେକ୍ସ ଚାବଗୀ  
ଲାଗନାନି । ଇତିତତ୍ତ୍ୱନା ନୁଂଡାହିତ୍ତ୍ୱା ଅସା ନୁୟ ନିବନା ସକ୍ଷୟ ଅହ  
କେଳାର ଲାକି । ସମ୍ପତ୍ତି ସବେ, ଘୋଡ଼ିଉପ ଡୋଂସନା ଚିରୁଗା  
(କୋରନ) ଧାଗଂଲକୁନା ଲୋଗଂଲକିବା ଅହଂଗୁରା ହକଟାଂ ସହ-  
ସମାନ୍ତା କେଳାର ଭୋଇ ।

ଏଲୋମେଧୀ ଅସନ୍ଧୁ ହୋରିଂମେଧୀ, କବିରାଜାସିଂହୀ ପାନ୍ଦୟ  
କରିନୋ ? ସୀଓଇସବୁ ନାହନ୍ଦବା ସନା କନା ଲେଉଟବନି । ନାରାଗା  
କରବା ଲାକୁବସି ନାଂବା କାରକୟ ଘୋଡ଼ା ନାକ୍ତରାସିଂହୀ ଅନିଷ୍ଟବା  
ଘୋଡ଼ାଂନି । ସତାଂ ଅସିନା ସଂକ୍ରୟ ଘୋଡ଼ା ଅସନା ସୀ ଅସା  
ସଂକ୍ରୟ-ସଂକ୍ରୟ ଡେଲୋ । ଧାଈଦଗୀ ହେଉବା ନାକ୍ତର ଅସନା ସହନା ଭୋଜବା  
ଓହସି ଡେକିବା ନର ସଂକ୍ରୟ ଅସି ଅହ ସକ୍ଷୟ ଚାବା ଏସୀବନି,  
ଅସେହା ନାହାରିନବନୀ ଏବକ ଅହସି ନେଚରନା ଭୋଜହୋବନି ।

ଅକ୍ରୁତେ: କ୍ରିୟମାପାନି ଉପେ: କର୍ମାନି ସର୍ବଧ: ।

ଅହଂକାରବିମୁଚ୍ଛାନ୍ତା କର୍ତ୍ତାହାରିତ ସନ୍ଧ୍ୟାତେ ।

( ମିତ୍ର - ୭-୨୧ )

ଅକ୍ରୁତି ( ନେଚର ) ନୀ ଶୁଣତନା ଏବକ ପୁରୁଷକ ଭୋଜବନି ନାମନା  
ଘୁଞ୍ଚେଲବା ସୀ ଅହତନା ଓଇନା ଭୋବନି ଏଜବନି । ହକଟାଂନୀ ସହଂସା  
ଲେବା ସଂକ୍ରୟ ସବା ଅସାହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟାସିଂହୀ ଅସନ୍ଧୁ ଡୋଂସା ପୁରୁଷକୀ

ঝিংনবা পাঙ্গল অমন্তুং সেল মলাগী মপাঙ্গল অঙকপা কংনা লৈলৈ ।  
 হকচাং অসি শেম্বদা কৃপা য়েংচুনা শেম্বীকপা অমন্তুং অকবা  
 মওং মভাদা য়েংচুনা শেম্বীকপদগী য়ৌওইবনা পাঙ্গল অমন্তুং অবাঙ  
 কনবা কংজবনি । য়ৌওইবগী হকচাং অসি খুইদগী ওকপা  
 মন্তুগদি মতোমদা কঙকপা, মতোমদা অচুহদা লাকচবা, চামনা  
 চংচবা ওহগী ওমথৈ লৈতবা মন্তুগ অমন্তুং মপাঙ্গল লৈলৈ ; মরী  
 নন্তবা হকচাংগী নন্তক অবা ভেকপা, শোকপা, লেগায়বা হো-  
 গায়বা, হেক শোকপদা নেচরনা শোকইবা মফম অহুদা জে হোমা  
 খাজীন্দুনা অমন্তুং শেমগং-শাগংনবগী পোংচঙ অনৌবা খাজীন্দুনা  
 য়ায়া ওকপ্ৰবা অমন্তুং কজপ্ৰবা নীহম অমগী মখাদা অশোকপহু  
 মেয়ামত ভৌই । মরীগী ভোংলা কন্তবা য়ায়া খীনা হকচাংগা  
 শোকখিবা নন্তবদি এ স্তোমোসিস্ ( amasiomosis ) কোবা  
 খোঙচং অমদা মেয়ামত হায়বদি নৌহোনা শেমগংনি । মলাগী  
 মাঙপ্ৰবা থবক অহু হুজিমা ভোজবা ওমজৈ । তাংইবং য়ীনা অমুক  
 নৌহোনা শেমদোক্ৰবা জেথরনা য়াগী থবক অমতা শেমলমদে  
 হায়বদি পুঙ্গি চুপা কাউখীগহু । অমনা, হকচাংনা মহাকী পাঙ্গল  
 থবা নিতিগী শাজিন্নথোকই । অহুগা ভোংলা থবন্তু ( মসল্‌না  
 মকু ওইবা ) শাজিন্নথোকই । ইঞ্জিপিং অমন্তুং জে, লিফ্‌মচিংবা  
 মগী লাঙবা পোংলকনা অনৌবা থবক ওহগী পাঙ্গল শাগংলি  
 অমন্তুং অনৌবা থবক ওহগী পাঙ্গল পী । মসিনগী থোকপা  
 থবক ওহগী পাঙ্গল মাঙলিগকপা, সেল থুগাইগকপা নন্তগা শেম্বী  
 ভোংলা শিজিন্নথোকপা অহুগা কঙ-হৌদি কয়া পৈলিগকপা

হেমব্ৰিহ্মবা ভূমদবা যাদবা স্বাক্ষম অমা লাকই । হকচাংগী  
অমলুং থৱায়গী ওইনা চঙদবা যাদবা মঙংদা অমুক হমা শাগংপা  
অমলুং থৱায় অমুক হমা হনগংহমবা খোঙচং পুম্বমক অম  
ভুমইঙৈদা পাঙখোকচৈ । ভুমলিঙৈদা অৱোইবা মঙংদা সেললিংদা  
চীজাক পীবগী থবক চংখৈ । মসিদা হকচাংগা হকচাংগী মলুংদা  
চংলিবা খোঙচংকা কৱি মৱি লৈ হাযবসি খুদম মশাং নাইদনা  
লৈবগী মলুংদা অমতনি ।

মসিদগীনি শোফ্ৰেটিশনা “নঙগী নশক থঙজো” লাউখিবা  
থবকী, সমাজগী লম্বোন ইতিকী জ্ঞান অসি নকুনা থানা-শেং-  
নবা যাদনা লৈব্ৰবলু মৌওইবগী মশা অমলুং মশাগী মলুংদা  
চংলিবা খোঙচং অসিগী সবমদা থঙকম থোকপা জ্ঞানদগী হেমা  
লুনা ভান্‌কম থোকপা অমদি লৈজ্ৰে । হকচাংগী খোঙচং অসি  
খোইনা লুবা নঙে, খোইনা ডককম থোক্তে । মৌওইবগী থাইদগী  
মক ওইবা ভৱমদবসি মৌওইবা মশামকু । পুন্নিগী অথুগা মৱম  
থঙবীচবা যাই । থৱায় কৱিনো থঙবীচবা যাই । অথুবু  
চাঙথংহমবগী ফিভম অৱাথ্ৰা ঐথোৱনা থঙবা ওমই । মসি  
কাওবদি মৌওইবা ঐথোৱনা পামকম থোকই । মশাবা যান  
পামজনা মাজৱগে হাৱবা মৌ অবা কাওবা মাত্ৰদে, তপ্ৰগী পঙবদগী  
থোকপা ডাকনি । পঙবসি জগংকী ওইনা চংব্ৰবৱা ? থুদোং  
বীবদ ওইলিঙ্কপা, কামদবদা চঙলিঙ্কপা অসি অপঙবদগী,  
থঙবদগীনি । যান্না থুং চঙবা বুদ্ধি চঙবা মেচিন অমা শেল  
যান্না পীহুনা লৈকৱগা শীজিমবা হৈভদুগা মাওহনবঙম মৌওইবা

ঐখোয়গী হকচাংৰু মাঙহলিবসি ইকাইনৌঙাইনি অমলুং খুইদগী  
 অৱাৰা অমলুং মাঙজবান । ঐখোয়গী এডুকেসন অসি পূবলান  
 লানপ্রবনি । জুসদা কামদবা লাইৱিক পূবদা অঙাং অৱাৰা  
 মৱেং পৈৱে, চাওজন খীৱে । এনাভোমো, ফিজালোজী অমলুং  
 হাৱজিন পোকপদগী তহৌগদবনি । অহগা মপুংদনা জান চপ  
 চানা তাহজগা অফবদা হৈনখৌ লমচং কৱা লেপশিজববা তহৌ-  
 গদবনি । মাহুহনা হকচাং ফবা, থবক ওহগী পাঙ্গল পীহনা  
 মাইল লিপিং লিপিং লাংপ্রবা মৌওইবগী পুলিগী খোঙচংকৌ  
 অহানবা খোঙকাপ ওইহনগদবনি । মশাগী মৱবদা হেঙা থজবা  
 ওমলবা, মশামলক থঙজৱবা, মশাগী ইল্লি পুয়বকৌ মওং মভৌ  
 অমলুং পাঙখোকচৱীবা খৌওং থঙজৱবদি অৱাৰা হেক লাকপদা  
 অৱাৰা মশক মওং থঙজগনি । মশানা অহগী হুইশাৱ ভৌহনা  
 লৈজবনা হেক লাকই লাকইবা অৱাবহ থঙহনা চঙহননা থিংহনা  
 থন্থা ওমগনি মপা মপুদগী অশোনবা ইল্লি লৌৱকুবা নজগা  
 লায়না পক্কলবন্থ ওমা মশাকুা চেকশিজহনা য়ায়া নৌবা  
 কহমবগী খুদোং চাৰা কংহনা মূংঙাইবা, পুলিবা, পুলি অৱা  
 লেপশিজবা ওমজগনি । খুদোংখৌবন্থ খুদোং চাবদা ওহোকপা  
 ওমলবদি ওমগী মবুদ্ধি, চেংনা মৌবা, মখোন অহব অসিদনা  
 পীৱকদবা মজনি । অমলুং চাউপ্রবা তাইবং মালং অসিদ, মভে  
 মিংনা উবা জুৰিং থা কাওবা মৌশাগী নিয়মদগী খোঙকব অৱা  
 কায়দনা চংলি । অৱাৰা পুয়বক কেলাৱন্থ অহ মঙাই মৌশাগী  
 নিয়ম কায়বদগী লাকপনি ।

ঘী, খাঁও, শা, ডা, য়রুয় হেনা চাবনগী য়ো অসি য়ো য়াস্ত্রে, য়ণ ২ লুয়া য়ীনা লমতাও অসি থনস্ত্রে। য়ধোয়গী য়না অহু অরাবা অয়া নস্ত্রগা অয়া নস্ত্রগা অরাবা নস্ত্রন অয়া লৈনববরি। অনোবা য়ঙংগী সেল কয়া লেহগৎকই। অশোয়বা লিক্তম-নাক্তম ভোরবা কয়াস্তু য়াওরস্ত্রে। সেল অসি ইত্তত্তত্তমঃ য়রাই ভাহন-বদগী কেকার লাকপনি। হু পুয়মক, য়ুয়িংকী য়ঙান, তত্তন্য নুয় য়ুংঙাইতবা পীবা, য়ৈনা চাকপা, খাঁও-ভেন্না শোকবিবা, য়হীক-য়তাং, চুক্রপ বেড়ী টার (tar) অসিনচিংবা য়াঙন-তাকুবা ওইবা পোৎশক অমলুং শোলহনস্ত্রবা য়কম কয়াদা সেলগী শককম হোংহল্লি। থবক ওয়হনদে, টারনগী লোবা সেকারীন হোয়না লিজিন্নরগা ড়াদারগী কেকার ভোই। চুক্রপ বেড়ী য়ায়্য থকুগা থবোয়গী য়থক থংবা য়চীনা কেকার ভোই। য়ায়্য শাবা চাক চানীনস্ত্রগা পুতী কেকার হোই। য়ণ, শা, ওকশা, ঘী, খাঁও, নস্ত্র-নস্ত্রবা চীজাক য়রায় অসি পত্তচাদা চানীনগা কিলো ৮০/৯০ লুয়া য়ীতাশিং অহুগী য়ধোশাগী ওইনা লাকপা য়োয় পেলহনবা পোৎশক নস্ত্রবা (sub natural nutrition) পোৎশকলিং অসিনগী লাকপা য়রাই ভায়বা সেলশিং অহুনা কেকারগী সেল ওল-হল্লি। চাবদা লাজবা য়ীওইলিংনা হু চেচবা চীজাক, ইত্তত্তত্তমঃ য়ুংঙাইতবা পীরবা, ইস্ত্রি পুয়মক থবক ওয়হনবা য়থক হোংহল্লি সেলনা থল্লা লৈ। শককম হোংহল্লি সেলশিং অহুগী থবক হোংহল্লি। থবক হোংহল্লি সেল অহুগী শককমস্তু হোংহল্লি। নীর্বেজনা য়পুং কানা চাওথংলবা অমলুং থোইথোক হেনোকপা

মতঃ লৈকব বোকাহ হৌয়া সেস অবস্থা কেন্দ্র সেস অবস্থে ।  
 কেন্দ্র সেসদী বাক্তি -মাইহোজেন হাওয়া পোং বিবা অহুনা  
 প্লোউনমব চাখোকপনি । এমিনো এসিদ পুয়মক বুনবনি ।  
 প্লোউনমবক লুং থাকপা এমিনো এসিদ পুয়মক, হুচাংনা হেক  
 প্লোউনমবক নোখোকপনি । অহুদী অশোবা মাইবা চাওংপা  
 মাইবা সেস অসিনা চুয়ী অকবা সেস অসি নীজিরবনা বখোয়ী  
 বাক্তি হাওয়া পোংক নোখোকই । কেন্দ্র সেস অসি  
 মহাওনি হেনি, তিটামিরনিংদি হাংনি । ঢাবা হাংপা অকবা  
 কেন্দ্র ভেদে । অহাংবা হারু হারু মেদনীং কাচ বকা  
 অকবা কেন্দ্রনা পতনি নিদে । মেদনীং খাখোকপনা কেন্দ্র  
 মনীং হেনপংসকই হার । মনিপুরনা লাল মহাওনা কেন্দ্র  
 পতনে সৈরবদে । লাল মহাওনি ঢাবা-খকপা মহাও কাহরবা  
 অকবা না, হু, হুচা হেনপংসকপা অসিনা কেন্দ্রনা নানবা  
 অবস্থঃ শিরিবা মহাও বকবোনি ।

কেন্দ্র হারবসি সিতিলাইহেনমদী লারনানি । সিতি-  
 লাইহেনমদী অহোবা খাচা চাওনিবদা নোপোক নোচপকা  
 লৈবাক অসি হা বুরসি । অপান অবস্থঃ আবেয়ীকা হারবা  
 লৈবাক অসি অসি হিরব কহায়া মামগ্রা লৈবাকি । ইওউনা  
 হাইসংনা চাওংপা লৈবাকি । কেন্দ্র হাই চাইবদা  
 নীজিরবা মাই । ঢাবা হেজিববা মাই । হে-বা, হে-  
 পুংবদনা লালনা বকা, মনিপুরনা পুংবদনা  
 বকবা হার ।

চাকখাঙী কেন্দ্ৰৰ অসি জাপানৰা থাইদগী হেনা নাই। অহুগা আমেৰীকাদনা চাকখাঙী কেন্দ্ৰৰ থাইদগী হেনা নাই অহুগা আমেৰীকানা খীৰিন্দা (colon) কেন্দ্ৰৰ ভৌবসি পৃথিবীগী মলুংচা থাইদগী হেজি। অহুগা মসিদনা জাপানৰা থাইদগী হেনা নাই। অহুগা আমেৰীকাদা এম্বোক্রাইন্ ওৰ্গানিশিংগী কেন্দ্ৰৰ থাইদগী হাইগংনা লৈ।

খোমগী, ইউটরস্‌কী, অঙাং খাউগী কেন্দ্ৰৰ হুপীদা নাই, হুপীদা হোসাষ্টেং গ্ৰেন্দগী কেন্দ্ৰৰ ভৌই। পুয়মক অসিদি জাপান্দা লৈতে। অহুগা জাপান মচানা আমেৰীকাদ' খুন্দাখিবদা আমেৰীকা মচাপুয় পুতী কেন্দ্ৰৰ ভৌদে। কোলোনগী এম্বো-ক্রাইন্‌গী কেন্দ্ৰৰ পত্ৰকই। হৌজিক কাওবা জাপান্দা চান-দ্বিসি - মনা-মশীংগী অমেংপা, ইয়োনবা, অচাৰ (pickled vegetables) অহুগা ডা অসি মৈ অমলুং মৈখুদা থাইদগা চায়। ম'সি পুয়মক অসি "কাসিনোজেন্" অমলুং কেন্দ্ৰৰ ভৌহনবদি নহুবা কেন্দ্ৰৰ পোকহনবা পোংশক পোকহনবা পোতা জাক্তনি।

মী অমন ১ চাবদা চঙইবা কেলোৰী অসিগী তখাইদি চেঙঙোগী চাকমি; চনাং হেনমরা চাবদি পুতী কেন্দ্ৰৰ ভৌহলি হায়ম ১ বিতিমবা কাঙবু অমনা হায়নদকই। মৈভৈ ঐখোমনা পুতী কেন্দ্ৰৰ ভৌগনবা অসি জাপানগা চীজাক মানবননি। আমে-ৰীকাগী চীজাক অসিনা পুয়ুওন্ ওয়গে। আমেৰীকা মচা অমনা চাবদা চঙবা কেলোৰী অহুগী ৪২/৪৫% দি মচাওদগীনি, মণশা-গী মচাওদগীনি। জাপানমদি ১৫/২০% দি মচাও চায়।



বিহাচনা তাকপদি যান্না খীনা রিকাইন্ তৌরবা মই-ময়োং  
 ( Cereals and grains ) চেঙঙো, মোইদানচিংবা শীজিন্নবদগী  
 ১ম্মুং মনা মশীংগী মশিং-মরাং রাওদবদগী তুমদবা, মাঙখোকহন্নবা  
 পোংশক রাংপদগী কত্ত হোদি অমাংবা কোলোনদা পৈশিন্দুনা  
 লৈবদগী লৈকম খোস্তবা মহীক মতাং করা পোকহন্নুনা মাছ-  
 তনা কারসিনোজেন কেরিকেল পোকহন্নুনা কেরিকেল তৌহল্লি।  
 উগল্লিদি মই ময়োং রিকাইন্ তৌদনা চাবনা কেলোন  
 কেরিকেল তৌদে। ডক্তর উইন্দারনা হারবনা মনা-মশীংগী  
 মশিং মরাং রাওদবদগী নত্তে, শুপগী মহাও অসিগী তুমঙ্গা  
 ধোরকপা কক অহু মশিংখাগী এসিদ্ অম্মুং কোলেইরোল  
 শেমলকপা কারসিনোজেননি। কোলোনদা লৈবা মহীক  
 কোলেইরোল অম্মুং বাইকগী এসিদ্ অহু “ওইয়োডেন” কুবা  
 কারসিনোজেনদা ওইয়োডেন ওইয়োডেন লৌশিনকম্ ওইবা  
 ইল্লি খোম অম্মুং অঙাংখাউদা কেরিকেল তৌহল্লি হারনা হার।  
 মহাও অসি যান্না চামল্লবদি নুপীগী “হোরমোন” অসি হোংহল্লি।  
 আমেরীকাদা লৈবা জাপান মচাশিং অহুগী হোরমোন অহু  
 জাপানগা মালদে হায়। আমেরীকা মচাগা মালদে হায়।  
 অহুনা মহাও, খাও. খী যান্না তৌহল্লি চাবা মাঙখোকুবা  
 মশিং-মরাং রাওদনা চাবনা, খীরিন অম্মুং এম্বোক্রাইন কেরিকেল  
 তৌই। মনা-মশিং চা বদবা খী খাও চাপনুবা ইনাক খুনবদগী  
 মচা, মল্লুনা লায়না অসি নাগল্লি হারবসি কৌখোয় মৈতৈদা,  
 খোকইবনি। জাপান অম্মুং আমেরীকা ২ নী দশা অহু এখোয়

মৈত্ৰীদি পুৰা ত'ই। কেস'ৱী হোকৰী ময়বনা ডাঃ উইল'বনা  
হাঁহ—অশ্বা ত'ইনা পাঁজৰা সুখাণ অশ্বিনা হৌজিক ঐবোৰনা  
চাৰিবা চীজাক বতা অসি ঐবোৰী হচচানো শিনাক শিব-  
জিন ভোজবা হৈনজ'হ। ঐবোৰনা মহাও ব্ৰাভবা কোমেঠে-  
য়েসি ব্ৰাভবা পোংতা চ'নোই। চীজাক শেহাব ক'চুনশু  
অসি অসিবা হাইগংনা ব্ৰাভবা পোংশক্তা পুখোকই। হাট  
দিজিহ, ব্ৰনগ্ৰেশৰ, কিনি শিভৰী কেস'ৱনচিংবা অহণা অম-  
বোৰনা মহাও, কোমেঠেয়েসি ব্ৰাভবনা চাৰা অসি অসি ময়জা  
অশ্বাৰা ব্ৰাভবা ত'ই। মহাও অহণা শা,য়েকব চাপেৰা অহণা  
অশ্বাৰা ব্ৰা-বশোং হৈ চাপেৰা হায়বা ব্ৰাভবা তাবনি। হচচাং  
কং, নাৰোই, কমা লৈগে হায়ববনি মহাও তাবো, কোমেঠেয়েসি  
ব্ৰাভবা পোং বানোচশিহু। বণা, ওচণা, মহাও, চ'না  
শিনবীহু। মনা-বশোং হৈ ব্ৰাৰা চাবিহু। চেঃঃ, মোইনা  
খানোকীহু, চনাং ব্ৰাৰা চ বিগহু।

আবেদীকাদা ১২৭৫ দা কেস'ৱনচী যী ৩৬৫,০০০ শিবি।  
সেকেও ২০ দা যী অমমম শিবি। আবেদীকাদা যী ৪/৪ শী  
বহুংদা অমদি লাগনা অসি ম' অবা নজৰা অবা নাবনি  
অহণা যী ৬ কী ময়জা অমদি লাগনা অসি শিগনি হায়না  
হায়। কববা হিচক খাৰি, শিঃনবহু বিৰি। কেস'ৱ ভোৰে  
হায়বা ব্ৰাভবা হুবিঙী চহি দেগী হেনা পুজিবা ব্ৰাভজি। অহু  
ঐবোৰী হিঃনিবা ব্ৰিঃ অমমম লৈনিবা মইবদী লাকপা,  
ঐবোৰী লোৱবদী লাগবনি। অহুনা ঐবোৰী বামোকপুহু

উমই। কেন্সাৰ অসি ৯০% দি ইশ ইশাৰা পোকহনবনি (induced), নাহজবনি। লা'বজা তমথিবা অমা ওইনা লোবিগনু। ঔখোয়গী থক, ঔখোয়না চাব থকপদগী পোকপনি।

চুফট, বেডী যাত্ৰা থকগ থবে'দাদা কেন্সাৰ ভৌই। যু য'মু থকপ', জৰ্দ্দা চাবদগী য়াগী, লৈগী কেন্সাৰ ভৌই। মৃ'শাদা লেমনবদগী চীনবান্ধা কেন্সাৰ ভৌই। থকপ-চাবগা ময়ী ই'ই লৈনবনি। থবদং থেনোক-থৈজিৰ ভৌনা চ'ব যাই-যাইদে ভেদগী মজ্জা থোংদবা পে'ংভা চাব হেনৰগ' কেন্সাৰ ভৌ'রাই থিং'নি য'মুয় হে'জনবিলবদি চব' হেনৰা অহি'বদ চাবা, ১০০ টা'হাৰুপা, শ'হেব ব'কিং (চ'হে'কপা) অসি কেন্সাৰ থিং'বা অমসুং কহনবগী ষ্টাটদগী হেনৰা না'য়'য়ে ওইগনি।

### থোংদবা মনা-মশীংগী মহী —

মনা মশীংগী মহী থকপসি থ'য়নদগী হোন' হৈববসু হিলাকী ভাব'তদা মলিপুৰদা শীজিগরকই। পেৰু'ক মহী, কমপ্ৰেক কোলমনি মহীনচি'বা হ'য়বদি পেৰু'ক থে'ঙ হা'য়দা, কমপ্ৰেক মহীনা ঈশিং চল্লবদা, কোলমনিনা হু চ'হা হা'য়-বদি কেগে মকগুয়া চাকুরগা কোলমনি মহী থকপদা হেজা লৈ। অসুয়া খু'হু'য়েপে অমসুং কোকন মহী থকই। পৌজিকী জগৎ অসিদা মনা মশীংগী লা'য়'য়ে (vegetable juice therapy) চিজাকী বৈজ্ঞানিকশিংনা চথবকই। হৈসু মনা মশীংগী ঔখোয়গীদমক অফবা চিজাকনি। ময়মদি অনিসিদা

ভিটা মিন অমলুং (milder) ধূমণী জাং হাওই। অহুনা নোয়ং পহলি। হৈ মহোদি হাওই, কবিগীদমজা হাওইতবা মনা-মণাংগী মহী থকদোবিসবনো। পাউখুম অসিনা ইনা পৌতনীংবদি মহী জাং অনি অসিনা হাওইবা পোংলক অসি কবি থেলবগে য়েংবিসু। কমলা, কিহোম, নবাব, এপল, অঙ্গুর - অমবোমদা গাজর, সেলেবী, পালংলক, বিট, পাস'লী, ভিটামিনা এ. বি. সি, জি— ধূমদা কেশসিয়ম, আইরন, কেস'ফোৰস্ অসি মনা-মণাংদা চাং কয়া অহুগা হৈ মহোদনা চাং কয়া হায়বত্ৰ উংলোংই। হথোয়লিং অসিগী মহী গ্রাস অমমম লৌবদ' ভিটা মিন 'সি' দস্ত মনা মণাংন' হেলি। ভিটা মিন 'বি'দা লক্ক অনি হেলি। 'জি' দনা লক্ক মরি হেলি। ধূমদা কেস'ফোৰসনা লক্ক অনি কেলসিয়ন্দা লক্ক অহুম আইরন'না লক্ক মতা হেলি। ভিটা মিন 'এ'দদি চাংদস্তবগী ভাব লৈতে। ভিটা মিন 'এ' অসিদদি লক্ক চ'য়া হেলি। মনা অলংবদগী অমলুং গাজরগী হাকমদা হায়বনি। অহুগা বিট অমলুং অতোপ্পা মক্ক পানবা মনা মণাংগীদি অহুগা সেলেবী অমলুং মউ অমলুং মনা অতৈদদি হৈদগী হেনদে। চাংদস্তবসিদা থোইদোলা থনবিসদবা বাকম অমদি অতোপ্পা চিঞ্জাও অতৈদগীদি হৈনা হায় হেল্লা ভিটা মিন অমলুং মিনবেল য়াওবা হেলি। হৈ মহোদিং অসিনা তুবগী থবক চঙদে, সৈদা হেল্লা পন্দনা চঙখিহনা এনজি পীবা হোই। অহুনা অঙ্গুর চরোং অবা হেক চাৰা, কমলা অবা হেক চাবদা পাঙ্গল হেল্লা কনখংলিবা অহুনি।

হৈ যহী অসিদা য়ায়া চরবা যশোনাগী ওইবা চিনি য়াও-  
 বননি। অতোয়া পোংলক অমনা ওর্গাণীক কুড় এসিচকা  
 য়াওবনা খাউদগী হাউবা পোংলক হাউবহু হৈনা ওইব্বিবা।  
 যৈলানা অমহং ওক্সিজেননা ভিটামিন 'সি' য়াওবনা ভৌবহু  
 হৈগীদি এসিদ অসিদা য়াওহল্লন' কল্লি। অমনা যনা যশো'না হি'না  
 চাবদা কংবা ভিটামিন 'সি' অহু হৈদি খো'দোক কুংতোকলবস্তু  
 নল্লগা তিনদা হ'ল্লবস্তু ভিটামিন 'সি' অসি যপাঙ্গল কয়া অহম  
 লৈ। খামেন অশীনবসি বাকস অসিদদি হৈ ওইবা নৌবিহু।

মৌজিক্তি হৈ যহী, যনা-যশোঃ যহী অনিসিগী চাংদম্বনদা  
 দুক্ষম সৈজরে, অহুনা যখোর অসিগী যম্বুদা য'নবা অমস্তুঃ চাম্বদা  
 অনি অনি তিস্তবদি ভিটামিন (mineral) ধুম হেনগংনরে।  
 হাওবস্তু চিংখংনরে। অহুনা যনা-যশোঃগী যহীনা হৈগী যহীনা  
 তিস্তবদি তিন্দা হান্ধা হৈ যহীনা ভিটামিন হেল্লনা লৈরে।  
 যনা-যশোঃগী যহীদগী ভিটামিন 'এ' য়ায়া কংলবনিনা তিস্তবদা  
 কয়া কান্নরে। পাপংসাক যহী নল্লগা পাস'লী যহী চা-চাম্চ  
 অনি হাপ্পুনা হৈ যহী থকপদা ভিটামিন 'এ' ডবল হেনগং-  
 নগনি। হৈ যহী অহাউবা অহুদা যনা-যশোঃ হাপ্চিনবদা  
 যিব্বেল সোন্ট কয়'স্তু ফজনা হেনগংহল্লি। অমনা যনা-যশোঃ  
 অসি লৈহাও যখন যখনদগী লাকপনিনা চিত্তাকী য়ায়া  
 কংলিংবা কয়া লায়না কংবা ওমগনি। (১) গাজর যহীগা  
 কয়লা যহীগা চাং চপ য়ায়া তিস্তবা, (২) থবো যহীগা কিহোহ  
 যহীগা, (৩) বিট যহীগা কিহোমগা তিস্তবা, (৪) পাস'লী শরুক অবা

পালংসাকনা শক্কক মরি কমলানা শক্কক মড়া গ্রানব', (৫) মন'-  
মশীংগী মহীগা হৈ অমতগী মহীগা তিমবা - হৈ মহীনা শক্কক  
অমা মনা মশীং মদ'মগী মহীনা শক্কক অমা. (৬) হরাই মকু  
চাবৌ মহী কপ তড়াই, কিহোম মহী কপ অম, সেন্দ্রৌ কপ  
তড়াই, মোরোক অতেকপা মহী তড়াই পুতীনা (মু'শিহিদ'ক)  
থৈরোই অচৌবা অমা, (৭) বিট আ: ৩ কবি আ: ২ কিহোম  
মহী আ: ২, (৮) গাজর (কেরাটে) আ: ২, বিট আ: ২.  
সালগম্ আ: ২ (৯) হুজাম সল'দ, সেন্দ্রৌ, পালংসাক  
গাজর চাংচপ মাননা মহী থকপা ১০ কেরাটে গাজর  
আ: ৬ হুজাম সালদ' আ: ৩ কমলা অনিগী মহী, থেকম'গী  
মমুং, থোইই চামচ অনি পৌজবিবা অমানবা মহীশিং অসিগী  
ফে'মুলা মুমা ঋতবিবগা মানবিয়ু। থাইদগী ভিটামিন অমসুং  
বিনেরলনা মপুং ফাহলবা মহীনি। থুদক থুদক শেপগা  
শিজিমবিয়ু।

### জৈশিং থকপা

মৌ অমগী মশাদা লৈরিবা জৈশিং অসি হকচাং অপু'মগী  
চামা থোকপগী হুফ'মডানি। অহুগা চাউথংলকইবা অঙাং  
অমগীনা চামদ' হুফ' তরুক মথায়নি। হকচাং কনবা অমসুং মৌ  
মৌ অহুগী থাইকনবগীদমক জৈশিং অসি চাং চানা থমফম থোকই।  
থাইদগী থকপা অমনা যা শক্কগুবা অকনবা, কনশিল্লবা মপংগী  
ওইবা পোৎলক অসি জৈশিং য়ায়া য়াওই। য়ানা চামগী মমুংদা  
জুরাতি জৈশিংনি। শক্কনা চামদা তরাহুমেদোইনি। মসল্ পুন্নিবা

মহী শ্রীভাংগিঃ অই চাঁদা হক্কা তরা তরেনি । বসন্ অসিহ  
তফ তরা তরেনি । খোপ অসি ঈলিংনা চামদা হক্কা তরা মক্কা ।

হক্কাচাঁদা মহী লাঙবা ওইনা লৈরিবা মশিংখা, পনি-  
কিয়াতিক জুইস, গেলিক জুইস, ঈ, লীম্ফ তিন ঈলিংনা  
চামগী মসুংদা মরিযুতবামরিগী চাংচেনি ।

চাঁদা কন্দবা মগী ইন্দ্রিয়গীদি নৌংখিমনা নোয়-পেনবা  
মী অমগী ইন্দ্রিদা ঈলিং শকক অসি খরা তাখনা লৈ । মীনা হিং-  
ইবসি ঈলিংননি । সেলনা খবক তোরিবসু ঈলিংননি, সেলসি  
ঈলিংদা লুপ্তনা ডাঙুয়া লৈবা ডাকনি । নোংমদা মপুং মইর কারবা  
মীওই অমনা চুয়গী মপুং ফাবা চরা অযা নোয়-পেনবা চারুদগী  
দলিং ফেলিবসি পাঃ মরিদগী তরুক মখারোমনি । চীজাক  
হোংল-হোংলা চারবা লাংজেল, তোরবা খবক কয়্য খুবব, বৈখু  
হেন্স অমসুং বাংপদগী চাংচং অসি খেলগনি । ঐখোয়গী  
হক্কাচাঁদা লৈরিবা ঈলিং অসি জ্বাঃ ওইনা, স্বব হোম্মাকপদা  
মনিন্ ওইনা, কিদ্দিদগী মুঃ ওইনা, জমাংবা ওইনা হক্কাচাঁদগী  
থোকখি ।

খাইদগী মক্কা ওইবা বাক্য অমদি হক্কাচাঁদগী থোকখিবা  
ঈলিং পুংমকী চাঁদা কুনদি থোয়দীদগী মনিন্ ওইনা থোকখি  
হায়বসি অম্মাশনা নৌংখিবিদে খনসু খনবৌদে । হক্কাচাঁদা  
লৈবা মহী লাঙবা লৈরিবক পুংমকী মরিগী ওইগী ঈলিং  
অসিবিদে হক্কাচাঁদগী পাঙ্গল লৈ । ঈলিং অসিগী মইংখা

হকচাংৰা নোৱ-পেনমবনী মচাক য়েহোৰিপা ভয়ই। চোক্ত'কো  
মকুংদা মহী লাংদা, মপং অসি চুপশীজিঙেগী ময়াদা তাং-  
বক্তম্ পোপ্‌থোকহলি (desolved) জৈলিং অসিননা মনিন্  
নভবা কক্ত-হোদি পুম্মক হকচাংদগী পুথোকৰি। মনিন্ থরম  
অহম ঘাওজৰি। ইঞ্জিঙ্গী থোরকপা কয়া পুম্মকো অমলুং  
মপংগা লোইননা মহী লাংদা পুম্মক মকম কয়াদা উনগা  
অপাবা মপাম কাওনা পীনরুপা য়েহোৰিপা, নোৱ পেন-  
হনবদা চঙবা খোঙচং পুম্মক জৈলিং ইয়াও ঘাওদবা ইয়া  
বাদে। জৈলিংগী শকক থরম হকচাংদা শুই। হাট্টোজেন  
অমলুং ওজিঙ্গন অৰি অসি পোংচঙী ভইন। তিন্নবা খুনিংদা  
ওজিঙ্গন চাকথেকুপা (exilation) থবক্তা থোরকপা জৈলিংগী  
শককু। মহাও অসি আউল তৰা হকচাং মখুংদা ওজিনাইজ  
ভৌবা মভমদা হায়বদি চাকথেকুপা থবক ভয়গী পাকুল ওহোক-  
খিবদা এনাঞ্জিগী মৈশা কান্দোদনদাইওয়াইদ (gas) অহনা  
জৈলিং আঃ ১১ পোকহলি। মথক্কা পনত্রিবা অহনি, উটকা  
মকম অসি মকুংমিদা জৈলিং কংজবদা থকুবা-পুৰিবা জৈলিংগী  
শককু। লমশাঙ চংলকপদা মকুমহুদগী মহাওগী শকক আউল  
তৰা শীজিন্নথোকপদা হায়বদি চাকথেকুবিবদা জৈলিং আউল তৰা  
খুদক শীজিন্নবা কংজ। মানা লৈজৰিবা মহাও অহুদগী চামদা  
ভৰা হেনগংনা জৈলিং-কংজ।

মকুংমিদা কুংলিবা খোঙচং অহুদা মহাক্কা থকক ভয়গী, পাকুল  
শীজিন্নথোকপা অহুদা চাকথেকুবিবদা, মহাও আউল তৰা খুনিংগী



খুদকা চকুগদবা জাঃ তরা যাবোইগী জৈশিং হায়েবদি মহাকী হায়া  
লৈন্নমলিবা মহাও মহাদগী চামদা তরা হেনগংনা মশাবা পুথোকই ।  
অহবু হকচাংদা নৈরিবা জৈশিং অসিদি জৈশিং ওইনা থকনদগী  
অমসুং চিঞ্জাক ওইনা চাবদগী লাকপনি ।

হকচাংমস্তদা অকনবা (Solid) পোংলক ওইনা শাপংপা  
পুন্নমক জৈশিং ইয়াও য়াওবনিবা ঐখোয়না চারিবা পোং পুন্নমক  
জৈশিং থরদি হকচাংদা পুশিনবিদবা থক স্বাওদে । হকচাংদা লৈন্নবা  
জৈশিং অসিগী চাং হেক হোংবদা য়াম্মা লাইবক থীবা কিভমদা  
লাকই । অমুয়া দাইরিয়া, জৈতোন অমসুং কলেরাদা হকচাংগী  
জৈশিং অসি অম্বোবা দা মাঙবিবনা ঐ পুন্নমক নঙশীজক্রে অমসুং  
মহী লাভবা পুন্নমক হক্কেহলে । অহনা হকচাংগী থবক পুন্নমক  
হোংহেনুজ্রে । থর কুইনা অমুয চথংহকবদি হিংনকগী পাঞ্জল  
শোঙ্কহলে ; মঠৈদা শিবা ভাবনি । হকচাংদা লৈনবা মহাও  
পুন্নমক খুদমক মখোয়দা লৈনবা জৈশিং থাদোকই । ময়মদি  
কেট নঙবা মকম অ'ভদা লৈনবা ভোংশাপিংদা লৈনবা জৈশিংদি  
সেলগী ওইবা ঐর্গেনীক ওইবা পোংলকা মরী নকুনা লৈ ।

অহুগা ভোংশাপিংদগীসু জৈশিং চিংখোকই । অহুগা অমুক  
হুয়া মাঙবিবহু হাপচিনবীজবদি কুংশিনকাতনা (পান্না) লৈনবা  
ভোংশাপা মহংলিঙ্গুনা লৈ । জৈশিং য়াওবনিবা ওম্মিজন  
সেল পুন্নমক অরীসী হালদা কান্ধ-বাহুনা লৈয়ে । থবক 'ভৌবা' ওম্মে  
অহুগা জৈশিং অসি কয়াদা লুগ্রবা পোংচকনো অহুগা হকচাংদা  
ওকচঙ চঙদবা স্বাদনা পোংলক অহনি । অহুগা 'ওইবগা'

[illegible]

অহুসু ঈশিং থকপনা চাউখংহল্লি। মহী লাউবা পোংশক অসিনা হকচাং যমুদা লুমথহুনা লৈনবদ Specific gravity) লাকৈ। অহুদগী ঈ শেমুবা ঈল্লিশি'দা ফাওনা ঈ চেলহল্লগা ঈ অহু পাখোকহল্লগা মখোরগী থবক অহুদা মতেং পী। অম্লতা হকচাংগী সেল পুন্মমতা পৌফম থোকপা পুন্মমক পিবি, অম্লতা শে'দোকপতু শে'দোকপি।

ঈ অসি পোংশক কাউলুপ তরুচ লৈ — (১) ঈশিং, ২) চিনি, ৩) খুম, (৪) গাস, (৫) সেল, (৬) উং নল্লগা কষ্ট'হেদি অমোং অকায।

ঈশিং থকুনা ঈ অসি পাখহল্লগা বাউয়েল উনশা, কিদনি-রোমনা থবক ফজনা তোহনবা উমই। ঈশিং দ্বায়া থকচৌল্লগা ঈশিং দ্বায়া চংলগনি হায়া অসিদ, অয়াফা মাওইনা খঙ-জবনি অম্লতা খনজবনি। ঈশিং চংপ হেনবা নন্তে, মপংগী শকক কয়—ইউরিয়া, খুম, অতোপ্লা তুমল্লগা লেমহোবা উংকী শকক (ashes) মপান্দা পুখোরকই।

ঈশিং অসিদা চৌজাকী ওইবা পোংশক কয়া ভোঁদা পুতুনা চংলি। ঈশিং থবদং থকপনতু চাবা ভুহহল্লনা ঈদা লৌশিনবা উমহল্লি। অহুগা ফজবা অনাবা, কামদবা সেলশিং অহু শেগায়হুনা পুখোকখিবদা মতেং পী। অহুনা মেতাবলিজমদা মতেং পী।

ঈশিং নৌখিজনা থকবদি থম্মোরগী থবকতু ঈংথনা পাখোকহল্লি। ঈশিংগী থবকতু হেনগংহল্লি। হকচাং যমুদা চখরিবা থবক পুন্মমক হেনগংহল্লি।

ঐলিং ময়্যাত কাহনা হেক থকপনা মপান্দা কন্ত-হৌদি  
পুথোকখিবা ঐল্লিখিংগী থবক হেনগংহনবদ নক্তনা বস্ থোকপা  
গ্লেন্দখিংগী থবকসু হেনগংহল্লি। অমসুং মেতাবলিভম্ হেন-  
গংহল্লি। হকচাংন শীজিগবা যাদবা জুমজবগী যতু'দা লৈহে'বা  
শব্বক অমসুং মপুং ফাদনা ওল্লিদেসম হায়বদি মপুং ফানা  
চাকংথক্তবা আসি হুহুহল্লি, অমসুং লেম্বকপনা থিংই। অহুগা  
ঐলিং থকপত্তনা মপান্দা পুথোক লেংদোবকই। অহুনা হকচাং  
অপুহুগী ওইবা থবক নৌংবিজ্ঞন পাঙথোকহনবা মী অহুগী মশা  
অহু কনা অহুয় থমবা উমই।

ঐলিং যাদা থকপনা ব্রদ প্রেসার থবা হাইগংহল্লি।  
মহু মাঙন জাতিবা কহিসু ওইমে। কাহনবা ওই, অহুয়দি  
ঐলিং থকপনা হেনগংনকপ প্রেস'র অহুদি জাহাজগী নৌংকুপ  
থরদগী বানি। অহুগা ব্রদ প্রেসার হাইগংহল্লিবা হোকম অহু  
মাঙহনগনি।

ঐলিং থকপনা আবা কয়া কহনবা উমই। মসিদি  
আইহবা কয়গী বাকয়ি। আবা অমসুং লায়য়েং লাইবিক থেংবিহু।  
অহুগা চুয়গী মীওই অমসুং মশা কন্তবা অমসুং আনাবদসু ঐলিং  
হাইকেং ময়্যাত কাহনা পীথকউ। ঐলিং থকপনা ঐ আসি  
মাইলুং ভৌবা হায়বদি মহী লাঙথোকহল্লি, হায়বসি লাল্লি।  
ঐলিং হেক থকপনা থৌইবিন্দগী ঐলিংহু ঐনা হাইজোমখি।  
অহুগা ধুনবক কিদনিরোমদা থৌবকই। হেক লৌশিমবগা  
থৌবকপনা মাইলৈ। মহুনা ঐনা ঐলিং দ্বাশিমবা নস্তে চুয়গী

চাম্বোকপনি । জৈলিং নী-খিজনা থক্তবা অহুগা না য়াম্মা চাবা মীওইগী জৈ অহু কংলিঙ্গি, নপ নপ লাওই (viscid) অম্মুং অকুংবা জৈ অহু শিংলিবা চংপা মতমদা য়াম্মা হান্না চংলি । হাটিকী থবক হেবগংহল্লি ।

হাটিকী অরাবা পৌ । প্রেসার হায়বহু মবায়দগী হৌই । জৈলিং থকপনা কংলিঙ্গিবা জৈ অহুদগী মপং, ফহু হৌজিলিং অহু চাম্বোকখিহুনা পুথোকখিবদগী হাটিকী থবক হুহুহল্লি । অম্মুং ব্রদ প্রেসার ভাথহল্লি ।

মশাগী জৈ অসি চাম্বোকুবা, জৈ লিং মরাঙ কাহুনা থক্তবা মী মশাঃ নাইদনা লৈ । মংখার অহু মশা কনোঃসবদি পুং খুনিংগী জৈলিং গ্রাস অম্মুং ভুযদনা লৈবা মতমদা থক্তনা লৈবা কৈ । (অম্মুং পুং ৬ দগী সুবিদা পুং ৮) অহুদগী থরা থরা ভীখহুনা গ্রাস ভুরুক, নিপাল ফাওবা থক্তদবনি । অহুগা হৈ মনা-মশাঃনা নম্মা চাবা মীওইদি নোঃমদা জৈলিং গ্রাস ৪/৫ থক্তগা ওকই । অজোম নল্লগা এভাঃ মহী য়াম্মা শীজিল্লবা মী অহু পৌয়া ১/২ দগী ভাথনা জৈলিং থক্তনি । অজোমদি চাম্বদা ভরাহুদোই—মপংনিবা জৈলিংগী মহুং শিনবা য়াদে । পুজা হেক ভাবদা মপং ওল্লিবনি, কমইবনি । অহুদা অজোম্মা জৈলিংগী মহুং থক শিনবদি য়াদে । অজোম ভাক্তা থক্তনা লৈবা মতমদদি জৈলিং থকপাপহু । অজোম্মা চীজাক চাবা মতমদদি অম্মুং হেক হৌগংলকপদা জৈলিং গ্রাস অম্মুং থকপহু । অহুগা করিঙহা মতমদা পুং অসি পোংখাহুদা থমদবা য়াদবা মতম লাওই । অহুগী মতমদদি করিঙহা পোং

অমতা চানবা, ঈশিং মরীক অমতা পুস্তা তাহন্দবা ত'ই ।  
এনেৰ' তোহনা অমাংবা লৌখোৰুগা অমুক খৌয়িন্দা ঈশিং হাৰিগ্ৰনুনা  
৩২গা মছৰা হকচাংগী ঈশিং ওইনা ওকুবা লীক্ষিমহনবা যাই ।

ঈশিং অঈংবা থকপা - ঈশিং ঈংবনী চাং অসি অধোকপা .  
ঈশিংগী চাংদা লৌগনি । উনদোনা ঈংবা ঈশিং থ'দেংক-  
পীবু । দিগ্রী হুফু হুফু চরাগী মবজ্জা লৈবনা থাইদনী কৈ ।  
যায়া ঈংবা ঈশিংদি চপতুনা থকনি । অকুয়া, নাবা বা'ব' হাদ-  
বদা, গেদুওক এসিদ হাংনা লৈবদা কাংলৈ । উন মই য'ওবা  
ঈশিং থক থকলোইদবনি । মসিনা পুতী তুয়বনী পাংল অহ  
মথক মথি ওলহলি । ঈশিংদি থ'গীংইবা মথ থকপা যাই  
চাকু চাৰিওদদি ব'রিমথৈ থকপীগমু । মাংবা মাদবা মীদি  
ম'য়ুক হোগংলকপদা ঈশিং গ্লাস অনি তুম্মদাইদা গ্লাস অনি  
থকনি । অহুদগী অয়াগা মজ্জদা ঈশিং থকপা হৈনজি ফাওবা  
মরক মরজ্জা ওইনা গ্লাস ৪/১ থকনি । লাইহো অসি দিগ্রী  
২/৩ হেনগংনা লৈবদি ঈশিং অঈংবা পুং খুদিংগী গ্লাস  
অমমম পীথকনি । অকনবা লাইহোদদি দিগ্রী অহা অনি  
তাড্রিবা কাওবা ঈশিং চামচ্ অমমম মিনিট খুদিংগী ইন্দুনা  
অনাবদা লৈগনি ।

পুস্তা অশীলবা হাভুনা (চাকপুৰ কাগৰা) তুমহবদি  
চাক চাগদবা পুংখাৰ অহগী মজ্জা ঈশিং অঈংবা গ্লাস অমা  
থকপা পুতী এসিদ অহু থোকহন্দুনা চাৰা তুমহনগনি ।

ঐশিং অশাবা থকপা— চাকখাওদা চীকপা নাবা কাওরবা  
নজ্জগা করিগুমা খুংঙাইতবা ফাওরবদি ঐশিং অশাবা থকদবনি ।  
অশোনবা কাবদসু ঐশিং য়ায়া শাবা থকদবনি ; চাকখাওদা  
অশোনবা কারুপা মংগা লোয়নবা পীসুম, লাইবক, মীং চীক-  
বদি ঐশিং অশাবা গ্রাস ৫/৬ অমুকুদা থকচিগা খোনাওদা  
খুদোনবা খিনজিন্দুনা লোইনবা ওখোকপিয় । অহুগা ঐশিং  
য়ায়া শাবা খরা থকচিনিবিগা ওখোক্তনা থমবিয় । মিনিট  
খরগী মংগা চীকপহ কজখিগনি । পূক চাখংদা করিগুমা  
কালদা অশাব ঐশিং থকনু । গেহীক এসিদ থোকপা বাংলগা  
অঐংবা ঐশিং চাক চাগদবা পুংখায় অমা বাংলিঙেদা থকউ  
হায়বা অহুগুমা এসিদ য়ায়া পুক্তা লৈরবদি ঐশিং অশাবা গ্রাস  
অমা চাক চাগদবা পুংখায় অমরোম বাংলিঙেদা থকপায় ।

ঐশিং অশাবা থকপা হায়বসি, ঐশিং অশাবা থোম্বা, ঐশিং  
অশাবনা ঐকুজবগা চপ মাল্লবনি, হুমা পীরকপা থবক মওং  
( reaction ) য়েংদবনি । মরমদি ঐশিং অশাবা অসি ভুত-  
বগী ঐদিদা হেক চঙখিবগা অখুবা মতম খরহু নক্তনা মখোয়গী  
থবক অহু শোম্বহু, তাংহুহু । অঐংবা ঐশিংনা অহানবদা শোম্ব-  
হুহু, মইমদা হেনগংনা থবক তোরকই । অহুনা উনশা থঙদে,  
হাউ থোকপা উনশা অপাবা মগ্রামদা থঙদে য়াই কাহনবনি,  
মইমদি স্ম শোম্বরকই । জোনিক নস্ত্রে এভোনিকনি । পুক্রী  
থবক পুয়মক হুহুহু মইমদা পুমলেপ লেপহনবা য়াই ।

গেন্সিক জুইসকী মম্মুংদা য়াঙবা খোচিন তুম্বা হাইক্রোক্রো-  
রিক এসিদ্ হায়বহু জৈশিং অশাবা থকপগী মম্মুংদা অম্মুংদা মতিক  
হম্মুংদা থোরকই। অম্মুংদা এসিদ্ য়াঙা পুস্তা লৈরগা জৈশিং  
অশাবা থুনা থকবদি য়াঙা কাগৈ। অম্মুং নম্মুংদা অশাবা  
হায়বাহু থোকপা হায়বদি হাইপো। এসিদ্দিভিদিদি জৈশিং অম্মুংদা  
থকবনি। চাক, চাগদবা পুংখায় অম্মুং হাইলিউডেদ জৈশিং  
অম্মুংদা গ্রাস ২/০ থকবনি। পুস্তি য়াঙা নাবা অম্মুংদা পুস্তি  
মকম হোংদা নাবা লায়না লৈরবদি জৈশিং অশাবা থকপা কাগৈ।  
ওবদা জৈশিং অশাবা চুপলগা থকপা কাগৈ। মম্মুংদা ওবত  
খিংই। ওবদা থিংবদি কতে, খুং থিংজিন্দুনা লোইনবা ওথোকউ।  
মম্মুংদা থিংনবা চুপ্তুনা থকপিযু। পুস্তি মম্মুংদা হাইলিউডেদ অম্মুং  
মম্মুংদা হাইলিউডেদগী লাকপা পুস্তি নাবদা হাইলিউডেদগী কামবদি জৈশিং  
অশাবা থকপনি।

চাক চারিউডেদা জৈশিং থকদ্রা?—চাক চারিউডেদা জৈশিং  
থকদ্রা থকলোইদ্রা হায়বসি কুপা মম্মুংদা থিংজিনগনি। চাক  
চাবদা জৈশিং য়াঙা মম্মুংদা হাইলিউডেদগী পথ-পুমথহনবা  
অসি থোইরোন্দা থোকহল্লি। মরম অসিদগী হকচাংপুস্তা হুনা  
চাইথিংহুনা মরম হাই হায়না অম্মুং-অম্মুংদা কুপা মম্মুংদা  
হায়। থোইরোন্দগী পথ-পুমথহনবা অম্মুংদা হু অম্মুং হকচাং  
অপুমদা চাইথিবনা কিরাক, কিদনিচিংবা অম্মুংদা ইল্লি শোকই  
হায়। বাবিচিনা চাক চাবা মম্মুংদা জৈশিং য়াঙা পীথকগা  
জৈশিং চংহনবদা জৈশিং অম্মুংদা হায় চংপা জৈশিংদগী শকক মরম



হেনা অপুম-অশা যাওই। চাক পীজবদা জৈলিং থক্‌বদি হান্দগী  
তখাইদা যাওই। অম্মেন কোবা ফিজোলোজিষ্ট অম্মী চাং-  
য়েংদম্ম কল্ চপ মান্না কংই।

কোমবে কোবা গেন্ত্রিককী লায়নানা থাইদগী অকাওবা  
ডাক্তর অমনা হায়রিবসি চুমই হায়হুনা পূকী লায়না পুম্মক্তা  
মাগী অনাবশিং অহু কংনা জৈলিং যাওদনা পীজৈ! ব্রেক-  
কাষ্টকী মতুং পুং ২/৩ লৈরগা জৈলিং অম্মুং মহী পীথকই,  
চাকলেনগী মতুংদা অহুগা তুম্মদাইদা পীথকই।

ভাব অসি য়োনা ভাদবা হোজিকী চাংয়েংগী মীওইলিংনা  
গেন্ত্রিক জুইস থোকই হায়হুনা চাক চারিঙেদা জৈলিং  
পীথকই। চাক চারিঙেদা জৈলিং থকপা ভারবা, থবাক ফুজবদি  
থর থর চুপতুনা থকপা মন্তনা য়ান্না থকপীগনু। চান-নমক মতৌ  
মনাই পুম্ময়াও যাওগনু, জৈলিং অকথক থকনু হায়বদি নন্তে।  
য়ায়িমথৈ কংনা চাবা ওমলবদি থাইদগী ফৈ। থাইদগী  
জৈলিং থকপদা কবা মতমদি চাক চাগদবা পুং অমা বাংলিঙেদনি,  
মন্তনা পুক অহু শেংদোকই। চাগদবা অহু তুম্মনবা পুকনা  
শেম শাহুনা লৈ।

দিস্তোল্ড বাটর অসি লায়না অম্মত্তদা কান্নবা জৈলিং নন্তে।  
হাইফেং হাদ' বাটর ওইবা লুদি লুবা অশেংবা জৈলিং থকপা  
থাইদগী কৈ। নোংগী জৈলিং নোং চুবা মতুং পুংথায় অমা  
ঙাইরগা অমোংপা চামথোকপ্তবা মতুংদা য়াবা (লোবা) জৈলিং  
থকপদি দিস্তোল্ড বাটর মথল অম্মি। নুং লৈবা মীদা পীথকপা কান্নে।

ତ୍ରିଶିଃ ଥକମ୍ମନା ପୁକ୍ ଅସି ଶେଂଦୋକଇ -

ହକଚାଂ ମନ୍ତୁଂଶୀ ଲକ୍ଷ୍ମ କପୁକ ହାସବସିନ୍ଧୁ ପୋଂଶିଂଶୀ ତୁମକ୍ଷ ଅସା  
ଓହେନା (cavity) ଅତୋସ୍ଥା ଅହୋବା ଯକ୍ଷମଂସ ଯହୀକ-ମନାହି  
ମପାନ୍ଦଗୀ ଚକ୍ରବକ୍ତ୍ରଇ । ଅହୁବା ତନ୍ତନା ଶେଂଦୋକଦବନି । ଚୀନ୍  
ଅସିନା ତିଳନା ଶେଂଦୋକକୁନା ନୈ, ଯା, ଯାରି ପୁମ୍ମକ୍ଷ ଲୈନା ଓହୁନା  
ତିଳା ଲୁପ୍ତୁନା ଧମଇ । ମୁଂଶିଶ୍ରୁଶୀ, ଚିକ୍ରାକ୍ରଶୀ ଚକ୍ରକପା ଯହୀକଶିଂ  
ଅହୁ ତିଳଦନା ଯଶୀଂ ଯ ଯହଂହନବା ଧିଂଇ । ମସି ଶେଂସ୍ରବା ଶ୍ରଦଗୀ  
ଧୋରକପା ତିଳ ଅହୁଦା ଯାଓରକପା ଅମସ୍ତଂ ଚୀନଶୀ ହାଉ ଧୋକହନବା  
ସପ୍ରାସଶୀ ଗ୍ରେନ୍ଦଗୀ ଧୋରକପା ବସ ଅହୁଦଗୀ ଧୋରକପା କେଗୋ-  
ଶାହିଟସ କୋବା ହାରାହିଟ ସେଲ ଅସିନା ଚୀନ୍ ଯା ଅସି ଶୀନବା-  
ଧୁଂନା ଲୈବା ଯହୀକ ଯନାହି ହେକ ଚକ୍ରକପା ଯଥେ କାରଗା ହାଂ-  
ତୋକଇ, ଯାଓହସି ।

ପୁକ୍ସିନ୍ଧୁ ଅସ୍ତମନା ଶେଂଦୋକଇ । ଯାନ୍ନା ଯନ୍ନା କନା ଶେଂନା ଲୈବା  
ମେନ୍ଦ୍ରୀକ ଜୁଇସ ଅହୁ ହାହିନ୍ଦୋକ୍ରୋରିକ୍ ଏସିଦ ଯନ୍ନାଂ କାସନା ଯାଓଇ ।  
ସିନା ପୁକ୍ ଅସି ଯହୀକ ଯନାହି ପୁମ୍ମକ୍ଷ ଶେଂଦୋକଇ । ପୁକ୍ରା  
ନୋଂସଦା ହାହିନ୍ଦୋକ୍ରୋରିକ୍ ଏସିଦ ଆଉଲ୍ ଅମଶୀ ଅହୁସ ଧୋକପଶୀ  
ଅମଦଗୀ ଆଂ ତନ୍ନାହି ଅସିଦି ଧୋକଇ । ହାହିନ୍ଦୋକ୍ରୋରିକ୍ ଏସିଦକା  
ମେମସିନଗା ତିଳରଗା ପୁକ୍ ଅସିନା ଧାବକପା ପୋଂ ପୁମ୍ମକ୍ଷ  
ତୁମ୍ହନ୍ବଦ ନନ୍ତନା ଯହୀକ ଯନାହି ଶେଂଦୋକଇ । ଚାରିବା ଚୀଜାକ  
ଅହୁନା ପୁକ୍ରଶୀ ଲୋହି-ନବା ହେକ ଧୋହିରିନିରୋମଦା ଚକ୍ରଧିବଗା ପୁକ୍  
ଅସି ଗେଜ୍ଜିକ୍ ଏସିଦନା ଶେଂଦୋକଚବା ହୋଇ । ଅସ୍ତମ୍ମା ଯତୁଂଶୀ ଅମୁକ୍  
ହନ୍ନା ଚାରକପା ଅହୁ ତୁମ୍ମନବା ଭୌଦବସାସ୍ରବା ଶେମଶାବଶୀ ଧବକ୍ ଅସିନି ।

সাদা পোং অমা হেক ভাট্রিঙেদা পুক অসি শেংদোকচবা  
অমলুং পোখাজবা চঙই অহনা হাঙনা মত্তম খরদং পুক অসি  
খয়ীগদবনি । মসিনা হকচাদা মহীক মনাই লুকচঙ চঙহন্দমবা  
হোংনবদা ভেংবাংবা পীবদ নত্তনা হায়বদি মহীক মনাই চঙ-  
হন্দবা হাতোক শেংদোকপনী থবক পুরিবা পুকী স্লেম অমলুং  
মরীগী সেটোরশিং অসি মপাজল হজংচনবা অমলুং থবক ভৌবা  
উম্ববগী পাজল শিংগংনবা পীবা মত্তমলু ওই ।

পাওলোনা হায় - জৈলিং থকপনা পূক্তা মায়ী শীনব এসিদ  
থোকহন্দনা পূক্তা তাবা মহীক মনাই হাণ্ডোক্তনা পুক শেং-  
দোকই । অহনা চাক চাগদবা পুং অমা হাংলিঙেদা অমলুং  
চ'ক তোকপা মত্তং পুং ২ লৈরগা অমুক, তুম্মদাইদা অমুক  
থকপা হায়বসি থাইদগী অচুয়া, কারবা জৈলিং খুথকনি ।

অফহা মীগীদি জৈলিং খর হেনা থকফম থোকই

অফহা মীদি হুমাং থোক্তে অহনা জৈলিং খোরাংদ্রবলু  
খরা হেনা থকনি । শা.জল ভৌবা মীদি হুমাং থোকই, জৈ অমলুং  
ভৌ শাদগী কত্ত-হৌদি চাকথেকপা হেনগংহল্লি । অহনা জৈলিং  
কোই । অহগা ভেংনা অশিবহ পুথোকখিবদা জৈলিং অহ মতেং  
ওই । অফহা মীদি কত্ত-হৌদি অহ চাকথেকহন্দবা শাজেল  
ভৌদবদগী অহাবা নংবদ নত্তনা হুমাং শৌরকপদা জৈলিং কোদে ।  
মহনা চাকথোকখিবদা ভেংনা চাকথেকহন্দবা কত্ত-হৌদি চাকথেকহন্দবা  
পৈহুনা লৈ । মসিনা থাইদগী কত্তবা কয়া কয়গী হোকই ওই ।  
অহনা জৈলিং অসি গ্রাস ওভগী ১০ কাঙবা থকদবনি । হকচাং

অপুহা ঐশিংনা পোমথংলবা (dropsy) চন্ডা: অসি ঐশিংনা পোমথংপা (ascites) নচিৎবদা ঐশিং য়ায়া পৌথকপা চঙই। ঐশিং শীথক্তবগী মহত্তা ধুম শীদবতনা ঐশিং অহু থুয়া চংখি ত্রাইটস্ দিজিজ হকচাংদা ফুং ফুং নহুদা চঙবা কুংশিনলিবহু হন-গংপদা কুইনা চঙবা থুংজে পোহা (edema) দলু ধুম পৌ-জয়গা ঐশিংগী শরুক অহু ভাথহল্লি। ময়মদি হকচাং অসিদগী ঐশিং লৌথোকে হায়রবদি ধুম চারোইদবনি, চনাং পাওও অমা চাবদা ঐশিং পাওও অহুম হকচাংদা লৈগনি। ধুম আউল অমা চাবদা হকচাংদা ঐশিং আ: ১০০ দগী ১২০ য়োক্তনা লৈগনি। অনোরবনলু য়াড কংথগে হায়রবদি ধুম খাদোক্তদবনি। ঐশিং থকত্রবলু চাখিবা পোংশক্তগী ঐশিং আ: ১২০ শুনবা লৌশিনগনি।

ঐশিং য়ায়া থকদবা লায়না, — ভাং চৌকপা, খুণীং-খুউ পোয়া চৌকপা, ইউরিক এসিদনা নাবা, য়াড কংবা, অনোরবা, দাইয়ে-বেভিজ, অক্রম লাইহৌ উনশা শিথরকপা, বাংবা য়াদবা ঐ শেংদবগী লায়না। ফ্রোনিক বাইলসনেস, লৌভার কংলীক্তকপা, গোলস্তোন, গোলস্তাদর নাবা অমলুং অতৈ লায়না মুংভাইত্তবা করাদা ঐশিং মরাড কারনা থকনি।

ঐশিং অসিকেমিকেলগী হাকমদা অপেংবা ঐশিং হায়রবসি ওইবা য়াদে। দিস্টাল্ড ভোত্রি মঠে শেংবা ওমদে। কিন্টর ভৌরগা চাং থরা হহুৎনবা ওমই। লুথথোত্রগা থরা ভাথহল্লি। চারিথল্লিবা পোংশক্তগী মিনরেলু হাক্তনা শীবা ওমত্রবদি — দিস্টাল্ড হাটর কুইনা শাজিরগা হকচাংদগী হায়রবদি হকচাংগী

সেগদগী মিনৱেলশিং অহু শীজিন্নবোকেই। দিষ্টীল্ড ৱাটৰ  
শীজিন্নগে হায়বৰদি লিক্ৰী থাংস অনিমা ওমহুনা নুংশিং চঙহনগনি।

নুং লৈবা মৌগী নুং ভানবা অহুগা অমুক নুং শেয়লক্তনবা  
দিষ্টীল্ড ৱাটৰ শীজিন্নবা যাই, নোংগী জৈলিং অসি দিষ্টীল্ড ৱাটৰনি  
মিনৱেল ৱাটৰ অসি কৈ হায়বা য়াওই; মিনৱেল ৱাটৰ কন্তে  
হায়বন্ত য়াওই বৰ অমনা বোইদোক হেংকোকা অকবা মন্তণ  
লৈ হায়। অহুনা মখোয় অহুমক চুমই। মৱমদি জৈলিং  
অহুদা য়াওৱিবা মিনৱেলগী পোংগক অহুবা অক-কন্তবা ভয়া লৈ।  
কেমিকেলগী ওইনা থিবদা সাইটিফিক ওইনা চঙলিক্কপদা জৈগী  
কেমিকেল অসি মুনা থেংলগা মৌ অমনা (এসিদোসিস্ না নাবা)  
হকচাং অপুমবা ফঙ-হোদি থনুনা লৈজবদা শক্ৰ, য়া, হকচাংগী  
ভোংলা পুম্বমক্তগী মিনৱেল্ সোল্টে গৌখোকজবনি। চুৱগী থুম  
(sodium) অসি আ: ১০ মৌ অহুগী হকচাংদা লৈহোই।  
কেলসিয়ম কাৰ্বোনেটনা আ: অমগী মঙাগী অমতা মৰৈ আউল  
অমগী চাৰা থোকপগী মাপলদা জৈন-ওৰ্গেনিক কোসকোৱস্ লৈ।

পোটাশিয়ম্ আউল বটা লৈ, মেগানিয়ম্, আইৰন অসিদি  
বৰ বৰদা মৰৈ। পুত্ৰি, জৈফুং, জহা, ভুৱেন্কা উ-ৱা পোং  
অপুম-অৱাকু, ভাদগী পোকপা কন্ত হোদি লৈবা য়াবনা জৈলিং  
পুম্বমক লুমখোকগা জৈংহলগা কিল্টৱদা হালগা থকপা কৈ।

অমনা ক্ৰোৱীন্ অসি কন্ত-হোদি, ভান-কাঙ হাংনবদা  
শীজিন্নৈ। এখোয় মণিপুৱদা হেমা হাপ্-মুনা জৈলিং থকপা  
য়াবদা য়াওৱকই। অৱেৰীকাদা জৈলিং অকবা কংবদা বভবদা

মৌলিটরিনা শীজিরে । ক্রোয়ীন্ হাঙ্গদুনা নমখিঙ্গবা  
 অহুগা জৈশিং মহাও মাঙহননবা খরনা হাঙ্গসি মহীক-মনাই  
 হাংপগী য়ায়া কবা শেংদোকপগী মচননি । ক্রোয়ীন্ অসি  
 য়ায়া শীজিরবদি ভৌ পোমই । য়রযদি যনা-মশিং পাখীদগী  
 লাকপা আইঙদিন অহু চাং য়ায়া মসিনা মাঙহনবদগী লাকপা  
 লায়নানি । তেহু খয়গা জৈশিং য়োকপা মকমদি ওজোন  
 অম্মতঃ ক্রোয়ীন্ খরদি খাখবা কৈ, য়হুনা মহীক-মনাই মাঙ-  
 হনগনি । নুংলা য়ায়া য়ৈহনুনা আলট্রা ভাইঙলেট জৈশিং  
 অহুদা য়ৈহনবনু কৈ । জৈশিং কন্ট্রিমা চুম্বোক্তগ পাহল্লবদি  
 মুমিংকী অলট্রাভাইঙলেট চঙবা হেল্লি য়োংলবদি জৈশিং  
 কুংবনা মঙান অহু কাওনোকনা চঙবা উমলোই ।

হাড' রাটর অসি মিনরেল য়ায়া য়াওবনা হায়বদি শুনুনা  
 মকুওইনা য়াওবনা য়ায়া কুটনা লুমখোকদবনি । অহুবু শুনু  
 য়ায়া য়াওবা ইকুংকুমগী জৈশিংদি লুমখোকপনা শুনু অহু ম  
 হনবা ওমদে । অহুগা মিনরেলশিং জৈশিংদা য় ওয়কপহু হকচাংদা  
 লৌশিনবদা য়ায়া ভপা খোকই । অহুগুয়া জৈশিং অহুদি চম্প্রা  
 মহী খজিঙং খরবা জৈশিংদা হাপচিল্লগা খকীহু । জৈশিং  
 অহুগী হাউভবা অহুচু চম্প্রা মহী অহুনা মাঙহনখিগনি ।  
 কার্বোনেটেদ দিস্টীল রাটর অসি অশেংবা থুনা চুপশীনবা  
 জৈশিংনি । মসিগা ( হৈদা ) চিনি খোইহী হাপচীন্দবা হৈগী মহীগা  
 চাংনাইনা খকপা য়াই । হৈ মহী হায়বদি জৈশিংগা য়াল্লগা  
 ভিন্নরপা থকদবনি । মহী ওক্তা থক থকগীগহু ।

ঐশিং অসি শুকপা পিথকুৰা মতম —

মতম খরদং ওইববসু ঠৈশিং অসি শুকপা পীথকপা হাৰবা  
ফিভম লৈ। মত্মি চাকখাও চাউথোকপা নল্লগা চাকখাও  
চোপ্তরকপা *dila'ation, preclapsed*) মরমদি মতম অহুদা  
পুক অসিদগী লৈরিবা ঠৈশিং অহু খোইবিনলোমদা চংহনখিবা  
ভমদে। অহুনা ইন্দি অসিগী শককম হোংবদা সাখিনা হেনগংহল্লি।  
ঠৈশিং অটংবা থকপা যাদবা ফিভম কয়ান্স লৈ। পুক থিঞ্জবা  
ঠৈশিং অটংবা পীথকপা যাদে। হুমাং যান্না শৌরবা, যান্না  
চোকথরবা মতমদা ঠৈশিং অটংবা পীথকপা যাদে। যান্না শোনবা  
মোনা পবত নল্লগা শাক্বেৰ খরা ভোগে থককপা মমাতদা ঠৈশিং  
অটংবা পীথকপা। শোম্বা হেনগনি। শাগোল কপা খোকুরগা  
শোখাখিঙেদা কৈদৌঙেদামু শাগোল অহু ঠৈশিং পীথক্কে। অহুগুয়া  
যান্না বাকুরগা মৌছন ইন্দিঙেদা, হুমাং ইন্দিঙেদা, ঠৈশিং থকপা-  
গু! খরদং চুপ্তুনা জোপকৌ হিসাবতা থকপা চাক চাৰিঙে  
থক্কে থকপা যাদে হায়রিবা ফিভম পুম্মকু কায়েদে।

সপ্পদোষ লৈবা নহাৰোল মুংখল পুং ২ ভাপ্রবা মতুদা ঠৈশিং  
থকনু। বপচর, বুড়ী থুংবা মৌসু ঠৈশিং হায়িমৈথে থকবা কৈ।  
অমনা ঠৈশিং পীথকপদা যাদবা ফিভমদা খোনাও কংলবা, লাইমৌ  
লৈরবা, লৈ অসি সলৈবান কারবদি ঠৈশিং থকপা যাদে হায়না  
খিইবা অবস্থা পুম্মকু চুপ্তুনা খর মৈখদি অহুৰ আচমোনগুম  
থকপা যাই। অমনা—থুম চাৰা যাদে হায়রিবা লায়না লাইঙং-  
শিং অসিদামু—খোং খুংতা অহিং তুমবদা হেক চীংথেকপগুয়া নাবা  
যাওরকবদি থুম বাংপননি খরা চাৰিমু, হেস্তা ফজগনি।

## হাইজো-ধরাপী

ঐশিং লায়ং হায়বসি হকচাংনা অনাবা কননবা  
 হোঁৎনজবদা মাগী মতেং পাংনবা বৈজ্ঞানীক ওইনা ঐশিং  
 শীজিন্নববু খঙনৈ। খাইনদগী হোনা গৃক, ঐজিপ্ত, চীনা দা ঐশিং  
 শীজিন্নহুনা অনাবা কয়া ফহল্লকই। অহুবু হোজিকী বৈজ্ঞানীক  
 ওইবা সার্কলদা সাইটিকিক ওইদবা মত্তংদা অনাবদা শীজিন্নবনি  
 হায়না লোনৈ। মণিপুরদা অঙে লৈবাককুম মিনরেল য়ায়া  
 লৈবা জেফুংতা লুপ্লা, হিদেন তরেংকী ঐশিং শীজিন্নহুনা চনৌংদা  
 থোমবা, লৈমরেনগী ঐশিং থোমবা, লৈমরেনগী লৈপাক, পোলাং-  
 থোক মখাগী লৈপাক, লৈশৌবুংগী লৈপাক থোমবা, ইচাওনা  
 পুখরকপা লৈঙোই অমোনবনা হকচাং পুয়মক তৈলিন্দুনা থমলগা  
 জেব্বজথোকপা, যন মথোঙ নারগা ঐশিংদা পুনবা, কোক চৌকপদা  
 লাইবক্তা ঐশিং থোমবা, থোঙ লৈপাক তাদ্রিঙেদা অমুক্তা ঐশিং  
 থকপা, হুয়াং ডানবা, কিবুন য়ৈবা, ঐশিং অশাবদা থোঙ ভৌংবা-  
 হামবা, হিগা য়ৈবনচিংবা ঐশিং শীজিন্নবসি লাই হাক্তক্তগী  
 মণিপুরদা শীজিন্নবকই।

অসুমনা লুপ্তবা লায়না পুয়মকী ওইনা য়ায়া জ্ঞানভানা পাঙ্গল  
 অমন্তুঃ হকচাংগী কিতম য়েংলগা হকচাং মনুংদগী কত্ত-হৌদি  
 ভাহোকপদা, থবক ভৌদবা ইন্দ্রি থবক ভৌহমবদা, থবক হেনা  
 ভৌরকপহু খায়বদা হকচাংগী চুয়গী খোঙচংনা পুথোকপা নজগা  
 থবক জৌবদা খীনগদবা লৈববদা অহেমবা জেগী জেচেল পীহুনা মন্তুং



অহুদা মেৰামোত অমলুং শেংদোকপগী থবক স্বাস্থা হেনা ভৌহনবা  
 ঠৈশিংনা ওমই। অতঙব, ঘৌ মডুম লোধোকে থল্লকপদা লৈশৌ-  
 পুংগী লৈশৌ লৈপাক, (থাইদগী শেংথ্রবা কয়িঙুয়া অমা স্বানজ্রবা  
 লৈপাক্তা ময়ানা চীকতুনা পুথংলকপা লৈপাকী) নত্ৰগা (লৈহুংদগী  
 ভৌরগা পৈথংপা লৈটোই হাপলবা) চেকহৌং অহুগী মকূপ লৌরগা  
 ঠৈশিং অশৌবনা নৈরগা বড়া হৌবগী তোংপা অহুমনা নৈথাই-  
 দগা কি অপাবা অমদা হাপলগা অপোহা ঘৌ অহুদগী অকোয়বা  
 ঠৈকি মথাই অমা হেনা পাকনা তুমবা মন্তমদদা থোমবৌয়।  
 থা থরগী মতুংদা মাঙজখিগনি। খুউ চীকলে পোমলে হায়না  
 থল্লসি। ঠৈনা চেজীবা ধোঙচংতা খুউ অহু মেৰামোত ভৌগ-  
 দৌরিবনি। ফত-হৌদি লৈরিবা মথৈ মপাশা পুথৌকনি।  
 ছমাং যুং ওইনা পুথোকনি। কয়া কুইনা চঙগনি। থুদক্তা  
 কহনহৌজগা শক্ৰগা শমুনা লৈবা মশিং মৰাং অহু হায়বনি  
 শক্ৰগা শমুবা ভোংশা পুম্মক পথ-পুমথহনজ্রবদি নাই চাহুনা  
 মহৌ মনাইনা। পুমথহনজ্রবদি করমনা অমুক ভোংশাশিং অহু  
 শোগলকনি। হকচাংগী ওইবা শাংজ্রবা ধোঙচংনা মত্ৰ কহল্লকপসি  
 বানা থোকই অমলুং কুইনা চঙই। অহুয়ু ইয়াই লাইনা জুংতিগী  
 তুমবদা খুইে মচা লীলক অমা ঠৈশিং লুপলগা শুমদোকপিৰো,  
 খুউগী- অকোয়বা নারিবা অহুদগী থরা পাকনা হেনদোকনা  
 কোল্লপা য়েংশিল্লু। অহুগা ফ্রানেলঙুয়া লৈত্ৰগা খুইে অটোবা  
 অবা মথক্তা য়েংশিল্লু। জুংশিং চঙহনগম্। থা থরা কয়বা  
 কাঙবা থোমবৌয় হেক্তা কজগনি। অহিং নোংশোইবা ঠৈগী অহেনবা

ଜିଟେଲ ହେନଗଂହନ୍ଦୁନା ଜି ହେନା ମିବଦୁନା ସେରାସତକୀ ଅସତୁଂ ଶେଂନୋକ-  
 ପଗି, ଚାକଥେକପଗି ଥବକ, ଡୋଂଶାଗି, ସରୀଗି ଚିଜ୍ଜାକ କୟା ହେନା  
 ମିବଦୁନା ଶେଂନୋକପା ଅସତୁଂ ସେରାସତକୀ ଥବକ ମିବନି । କଡୁନା  
 ଅସତୁଂ କଡୁବନି ଅସତୁ ହୋରକଲୋଇ । ଅସ ନଡୁବନି ଗାଈ ଚାହୁନା  
 ସହୀ-ସନାଈ ଖୋଡୁନା ଡୋଂଶା ପୁସ୍ତକ ପୁସ୍ତକ କୋନଥୋକ  
 କୋନଶିନ ସାମନା ଚୋଂ, ଚୋଂହୁନା ଚଂପା କୟାନୋ ! ଫର୍ଦି ସେଂପା  
 ହାସ୍ତବନିଦି ହିନାକ କିରାକ ଖୁନବା ଜେନଟଲ୍‌ମେନ କୟାଗି ଲାସ୍ତନା ଲାସ୍ତ-  
 ସେଂଦି ନଡୁବନିନା ଡହଲୋକଶିଂଗା ଚାମବା ଭେଲୋରଦା ଚଂପା ନଡୁବନି  
 ଫ୍ରେଣ୍ଡୀ ଯାଡୁବନିନା ସ୍ତାନବନି, ସା କାଞ୍ଚେତୁନା ସେଂନବନି । ଅସତୁ  
 ନେଟରୋପେଥିଗି ଲାଈସେଂଦି ଚୁସ୍ତଗି ଲାଈସେଂନା ସାଦେ । ହାଈସ୍ତୋ-  
 ଥରାପାଗି ଜିଶିଂ ଥୋସ୍ତଗା ଲାସ୍ତନା ଚି ମନା ସିଶିଂ ଅନ୍ତୋସନା ୮୦%  
 ଚାହୁନା ଶା-ଡା, ଗା ଖାଡ଼, ସେକ୍ତା ଯୋଂହେନବା ଜି ସୟାସ ଅସ  
 ଶେଂନୋକପାଗଦବନି । ଅସତୁଂ ଲୋଈଦେ ଲାଈଜେଲ ଅସତୁଂ ଲମ୍ବାଂ  
 ଥରା ଥର ବାକିଂ ଚଡୁନା ହିଂନବଗି, ଥରାସ୍ତଗି ପାଞ୍ଜର ହେଞ୍ଜେହନମଦବନି ।  
 ହୋକସଦି ସା, ଡୋଲ୍‌ଲି ନାବନଗି ମୋକପା ହୁ (focal) ମଗି ଲାକପନି ।

ଅସନା ହାଈଦଗି ଲାସ୍ତବା ଲାସ୍ତନାମଗି ହାଈଦଗି ଲୁବା ଲାସ୍ତନାମା  
 ଜିଶିଂ ମୋଜିସ୍ତମଦବନି । ଅସତୁଂ ଅସ ବା ଜିଶିଂ, ଅସ ବା ଜିଶିଂନା  
 ମିବିବା ଥବକ ଅସତୁଂ, ହକଚାଂନା ହନଗଂନା ମିବା ଡୁସବା ପାଞ୍ଜର ଅସତୁଂ  
 ଚାନିବା ହାସ୍ତବା ସେଂଦବା ସାମନି । ଜିଶିଂ ଅସ ବନା ଉନଶାଦା  
 ହେକ ସେଂଦବା ଜି ପୁସ୍ତକ ହକଚାଂ ସହୁଂନା ଚଡ଼ବି । ହାଟିନା ଅସତୁଂ  
 ଡାହୋରକପଦା ଉନଶା ସାଡୋଲ୍‌ ଜି ଅସ ସତୁଂ କୁହିନା ଲେ ।  
 ଅସତୁଂ ଜିଶିଂ ଅସେଂବନା ଜିଞ୍ଜାସଗା ଜିଂହି ସହୁଂନା ସତୁଂନାମଦି  
 ଲୁହହୁନା ଲେ । ଅସତୁଂ ଜିଶିଂ ଅସାବନା ଉନଶାଦା ସେଂଦବା ଉନଶାଗି

মতোন্দা ঐ পুথলি, ব্ৰিগ্জনদা হায়বদি ঈনা হমা পীৰকপা  
 থবক্তা মনু'দা চঙখি, অহুনা নিংখমই। মসিবু ব্ৰিগ্জন এক্সন  
 কোই। মসি খঙমবদি ঈশিংগী লায়য়েংদা অকুবা ইশ্চি — হায়বদি  
 লংসগী, হাটকী থবক্তা পঙ্তৌ তৌশিন্‌বা অনো'বা লায়য়েংবা  
 কয়ানা ভোদনবা থম্‌ফম্‌। নিমোনিয়াদা ঈশিং অশাবা পেক  
 তো'বা মতুং মি: ৫/১০ দা নিমোনিয়াদা ভোখি হায়বা অইহ-অশিং  
 কয়ানা ফাওবা হায়বা গুমগন্দে হাট'কী বিট তপথবকপদা  
 ঈশিং অশাবা মি: ২ দং থোম্বদা থুহনবা যাই। হাট'বিট থুনা  
 হনখিবহু ঈশিং অসেংবা মি: ২ দং থোম্বদা তপথহনবা যাই।  
 অহুবু হকচাংগী ব্ৰিগ্জন খঙবা তাই। লাইহৌ লৈয়রা. টেম-  
 পরেচর হনুনা লৈবরা য়েংবা তাই।

ঈশিং লাইয়েংবগী মরমদা মসিদনি খঙপদবা — যাম্মা শোনবা.  
 যাম্মা ময়ং কংবদা ঈশিংগী লায়য়েং পংভৌ কৌবিবোইদবনি।  
 পুখিৰী অসি যাম্মা কুইববনি। পোং খুদিংমকৌ বেকোড' ইবৈ  
 লৈ। ঐতিহাসিক ওইবা খুদম অমা পজ-গ — খাটনা খুই মমাঙ  
 চহি ১০০ দা এক্টোনিয়স্‌ মোসা কো'বা গ্ৰীকী লায়য়েংবা  
 নিপা অমনা রোমগী আউগন্তু, কো'বা নিংখৌয়েল অমনা  
 ক্ৰে নিক কেটাৱা, লোকু থুংহুনা, লোকশিহুনা, নপ তাহুনতা  
 লৈবদা যানা লায়য়েংহুনা কহল্লবদা নিংখৌয়েল অদিবা মহাকী  
 মুখি অমা শানবা হুকুম পৌখি। নিংখৌয়েলদা য়েংখিবা  
 লায়য়েং অসিমক্কা য়েংবদা নিংখৌয়েলগী মনাঙশিংগী  
 শোজ্জবা মচা অমা য়েংবদা মহাকী লৈজবা য়িংহং পুয়মক

লৈখা ভাৰি। যমৈদা হোৱাসনা নাৰদা কহনবদগী মশাগী ইচ্ছাং  
অমুক হিংসংচবা উমত্ৰি। অতুনা ঈশিংগী লায়হোংসি থাইদগী  
লুবনি। অৱায়বা থৱা নতুনা অকুবদি ঐনা ভোত্ৰবা নতুনা  
অতৈদা পাউত'ক থক পীত্ৰদে।

অশাবা (hot) ১৪০ ফা: হাইফেং চংবা (rapid) ৮৬ ফা:

লুহু শাবা (warm) ৯৮ ফা: অদ্রেংবা (cool) ৬৮ ফা:

মরকী (neutral) ৯৯ ফা: পুমদ্রেং ঈংবা (cold) ৫১ ফা:

অদ্রেং-অশাগী থেয়বা অসি থুঙবিদবা স্বাদবনি।

ঈশিংগী লায়হোংনা চুমগী মৈশাহু হকচাং মনুংদা থাজিনবা  
অমসুং মৈশা চিংখোকপদ নতুনা অতোপ্লা থবলু থোকহল্লি।  
নাভ'সেটর অমসুং ঈ উতোংশিংগী অত্ৰকপা মনুং থিংনা  
লুবা চংন যত্ৰ: অমগী পাঠৈবনা উনশা হায়বা মপানগী কুয়োম  
অসিনা হকচাং মনুংগা হেজা শয়া শযজিন্নৈ অতুনা উনশা-  
বোমদগী হকচাং মনুংদা লৈবা মরী, মসব, ঈ উতোং পুমমক  
থবক তোহনবা উমই। মসিগুহা মথলগী থোকহনবা থবক অসি  
ৱিক্সেন্স এক্সন কোই।

অদ্রেংবা ঈশিংগৈববা, নান্‌বা, নম্বনচিংববা উনশাগী ঈ উতোং  
অসি শুপচিনহল্লবদি হকচাং মনুংদা লৈবা ঈ উতোং পুমমক শুপ-  
চিনগনি। মতোমতা লাকচবা থবল্লি। মপান্দা পীবা অত্ৰদগী  
মনুংদা পীবনা থববুদি হুই। ঈশিং অদ্রেংবা অমসুং অশাবা  
য়েবনা হকচাং মনুংদা উনশাদগী পীথিবা ৱিক্সেন্স এক্সন মতোমদা  
চংচৰিবা যত্ৰ: অদিবা সেন্‌টেল অমসুং সিমপেথেটীক নাভ'কা

সিঃস্তবনা থবত পৌৰি। যথোয় অসিনা লম্বনা, কাওহনা মনুংগী  
ইন্দ্রি অমসুং তোলানা যোনা পাখিবা মও অসিনা থাইদগী  
কামবা মকু ওইবা লম্বনা কোকুবগী ময়ম অমা ওই। হকচাং  
মনুংগী ইন্দ্রি পুয়মক্তা, তোলানা, অপুনবা থবক্তা নৌংখিজহবা  
চাং অমদা থবক তোহলি।

অতোপ্লা পৌৰকপা মও অমনা উনশাগী ঈ উতোং অসি  
হেতু শুপচিনখিবদা শুপচিনবা অহন যথোয়দা লৈয়গিবা ঈ  
পুয়মক মনুংলোমদা খাজিব। অহন মনুংদা লৈবা ইঞ্জি  
অমসুং ঈ উতোং অহ ফাক্তোকই অমসুং চাউখংলি। উনশাগী  
ঈ উতোং অসি ফাক্তোকই মনুংগী ইঞ্জি অমসুং ঈ উতোং-  
লি হু খুজৌন শুপচিলহলি।

হোজিক্তি ওয়-উতনবা অনিখকী কল তায়ে। অমনা  
মপানগী উনশাগী ময়ি মতাং শুপচিলহলগা মনুংগী ময়ি-মতাংদা  
শুপচিলহনবা অহগা অমনা মপানগী উনশাগী ময়ি মতাং  
শুপচিলহগা ঈ অহ মনুংদা তানশিনখিহনা মনুংগী ময়ি মতাং  
পুয়মক ফাক্তোকুনা মনুংলোমদা ঈ অহ চেলশিলহলি।  
অনুয়া ওয় ওয় চংহনবা যাই। অহমদি ওইয়গা মসিদি  
কুইনা লৈমু হায়বা যাদে। ওহাকী হাকমনি। যেকানিকেল  
ওইনা লাকশনা কুইনা থক থম্বা যাদে। অহগা উনশা অহ  
পাকনা চাউনা কলবদি অমুকসু খুজিলি। অহগা উনশা  
খজিক্তনা থোম্ববদি হায়বদি অয়েং-অশা লৈবা থম্বা কুইনা থম্বা  
যাই। কশ অনি লৈয়বা মও অনি অসি থঙম্ববদি কামবা

কংলোই। বিক্ৰেয় অমসুং মেকানিকেল এক্স অনি অসি কৃপা  
য়েংহুনা খঙা শোভনগবনি।

ঐশিং অঈংবনা হেক ঈকুজবদা মতী, মসল ময়াই কাহণী  
থবায়গী পাঙ্গল হনগংহলি। ঈগী মণ্ডণ হেনগংহলি, বদ প্রেসব  
হাইগংহলি। থবক শূজবা উমদনা। শোভবা মীওই, থবায়গী  
পাঙ্গল হনুৱবা বদ প্রেসব হনুনা লৈবা ঈচেন অসি চেম্বাক  
চেনশিন ফজনা উমদবা, মীওইদনা লুম্বু শাবা ঈশিংনা ঈকুজবা  
পামই। ঈশিং অশাবা অমসুং লুম্বু শাবনা ঈকুজবদি  
অমুম শোভবা হেনগংলকনি। অহুনা ঈশিং অঈংবসি ইকচাংগী  
মৈশাদগী ভাখনা হৌৱশা সুমসুথ ঈংথখিবা ঈশিংনা ঈকুজবা চহি  
চুপা ভমহুনা অঈংবা হৈনহনগবনি।

চীজাক পুমহলোই হায়বদি উনদা, অঈংবা জাগাদা পামই।  
অঈংবনা থোমবা অমসুং ঈকুজবা ডাংহাতি নুংডাইতবা পোকনি।  
মতুংনা নুংডাইকদানি। মাহসু মশাগী, থবায়গী পাঙ্গল মতুং  
হৈনবনি। অশোভবা মীদদি পাক হনগংহে। কনানা অশাবা  
পামই, কনানা লুম্বু শাবা পামই, অমদা অঈংবা পামই।  
মশাদা কবি থোকহলি হায়বদি থঙদে হাটকী মথক্কা ঈশিং  
অঈংবা মলগা, উনগী ময়োম অম্বা পুং অনি চুপনা থমলবদি  
থম্বায়গী থবক হনুৱনগনি। মাহুনা মরম ওইহুনা ঈ চেম্বাক  
চেনশিনসু, ভাথহনগনি। অহুনা ঈশিং অঈংবা মকম অহমকদা  
মি : অনিদং থোমলগা লোথোকবদি, হাটকী থবক হেনগংহনগনি  
ঈ উভোংদা মমহুনা থবক ভৌহনগনি অমসুং অকনবা থবক

দীপনি। হাউ খোকহনবা মকুংলী উনখা অপাৰা মপ্ৰাৰম।  
 জৈলিং অজৈংবা পৌৰবদি উনখাদৌনা (লোকপৰা) লিংক্ৰবলু  
 উনখাগা চপ মাল্ৰবা মঙ দী খোকহনবা যাই অজৈ বা জৈলিংবা  
 যাই কাহনবা মল্ৰগা লোক লিংক্ৰবদি বিল্ৰেস্ত্ৰ এক্সম পুৰকপা  
 যাই জৈলিং অজৈংবী এমবা অমলুং জৈলিং অজৈ বা থকপনা  
 কনক্ৰবা লাইহৌ হেনবা জৈলিং জৈলিং অজৈবা থকচৌল্ৰগা  
 হাটকী মৌহন অসি ১০/১২ মিনিট অমলুং জৈলিংবা যাই।  
 অহনা মৌ অচৌলী মলালী অমলুং অমলুং জৈলিংবা চাং অমলুং  
 জৈংবা হাংপা হেনবলী চাংদা পুৰক অসি লৈ। মলা অচৌলী  
 মচৌক খাংগা হায়লিবা অসি পুৰক লেঙহনা থকা চমই।  
 যাত্ৰা চৌকথলবা মল্ৰম' জৈলিং অজৈংবা মলুং অমলুং মপাৰা  
 লৌজিলবা যাদে। মলৌলী পাজল কনবদি কৈ, কাহননা অচৌল  
 চলগনি। মলৌলী লোকলদি মলুংবা জৈ পুন্সু (congested)  
 লৈখিলবা অচৌল খোক্তলিঙাই লৈতে। চৌকপু চৌকথলদি  
 হমাং যাত্ৰা লৌলুং অজৈংবা থকপা যাই। থক কল শূক্ৰবদলী  
 মৌহন থুটিঙে মল্ৰগা হেনমলুং থকবদি অচৌল উন যাত্ৰা  
 মলৌ থকবদি অচৌল থকপনা কাহনে।

জৈলিং অজৈংবলি থকাৰা থকা অমলুং মৈববা থৰ হোং-  
 বলী ইল্লি অসি সায়কুলেসন কপংহনবগা মাল্ৰচা, থৰ হোংবদা  
 হংভাইহল্ৰে। অসিনু খাংদা ভেমা থোংদা অমলুং থেংবা লৈ  
 যাত্ৰা থুনা থোংদি থৰ ভেংবা থৰ মপী হোঞ্জি। জৈলিং অজৈংবলী  
 দিগ্ৰী মলুং ইল্লা থোংদা, ভেংবা অমলুং খাংবলী মলুং ইল্লা

হোঃহেমবা হকচাংলী কিছুক কয়া অসি লাকহলি। ঈলিং অঃঃবনা  
হকচাং পুয়ক লুপলীলবদি খব থুনা হোঃকপনা লোৱনৈ।  
অহুদলী লুপ ভপথহনা লাংনা অমল্য মপুঃকানা হোলি।

এজবা ভোবা মীনা অমল্য ভৌলবদি অমাবা হেক  
হোপনি, খব কুদগনি। যথোল ফি কি লাউনা ধোঃনি  
অহুদী মল্যঃ হমা লাকনা ধোঃভংতা (re-action) জুঃডাউভবা  
খুদ মপুয়ক মাউঃগনি। মল্যঃনা খব অহু কজনা হোঃবা  
মাপনি।

মসল অসি ঈলিং অঃঃবনা লৈয়বদি লিখকই, ভাইকেং  
ভাই। ধোবীলী থুনা ভাইকেং ভাইরিবা অহনি। অহুগা পুয়ক  
ঈলিং বৈবা মল্যগা থুনা কুইদমা স্পে কাপলিলবদি উনবালা পীবা  
মঃ অহুগা থেমবে। থবক ভয়বগী পাজল হেজংহলি নিকটবহু  
হালা লৈজবনা অহুদলী ময়াই ক'বা হেজংহলুনা বৈবা যতোমনা  
হেজংহলী থবক মথল অহনি। অহুগা লঃজেল মল্যগা থবক  
কয়া শূক্ৰবা মল্যঃনা সেকেঙ ২/০ মী মল্যঃনা হেক জুঝোকপনি  
হকচাং হেজংহলবগী মল্যঃ ওইবা উপাই ভই। ভৌবদমু ঈলিং  
অমাবনা হালা জুয়গা লোইলিমবা ওইমা অঃঃবা ঈলিং অহুমা  
হকচাংনা সেকেঙ ২/০ চঙমা ভকদবনি। অহুগা কি পুয়ক  
লোংচিমগদবনি। জুয়া লৈগদবনি। পেয়েনা লুপলু কৈ।  
হকচাংলী মকব অমবা ঈলিং থলিভং থীকপনা ভু হুই।  
ঐথোয়না কট্টোল ভোবা ওবা মসলনা ঈলিং বৈবনা মকমলিং  
অহু থোইমা লেভববহু ঐথোয়না কট্টোল ভোবা ওদবনা ভু।



যুৎবেৎহমবা ভজুটোরী মসলপিংহু য়াই কাইন্দুমা তু যুৎবেৎগকই.  
 হুলকই। খোঙমা ইপিং থরা চোংবা তু চুংই। অহুমা খেঙ  
 অম্মুং চরীংগো ইপিং অজংবা হেক থাবদা মজুগা পীবদা যী  
 অহু ইপিং চংমৌংগনি অম্মুং মাংখোকমৌংলকনি। ইপিং  
 অজংবা হকচাংদা মজুগা হকচাং মচেং অবদা মজুগা ইপি  
 অবদা থাবদা মাজুসেণ্টার ফাওমা চঙবিদন। মরীদগী ওইবা  
 কল কংই। ইপিং মৌংবিজন। শীজিন্নবদি মরীদী থবক ওইদী  
 পাজল লেপলিনজবা ওমহুদি। অম্মুং বহু শীজিন্নবহু ওমহুদি।  
 মরীদী লেপলিং অসি অবদা অবদা লম্বহুদা যথং যথং লৈন্তে।  
 মাজু অবদী সেলগা অতোগা মাজু অবদী সেলগা মথোয়দী  
 পোংলক অসি পীকজবা শাংদোকপা অমমা (extension)  
 লম্বজিমৈ। শাংদোকইবা পোংচঙপিং অসি অহিংবনি। মমা  
 খীংমা লৈ। মথোয় অসি ওপচিমবা অম্মুং ফন্দোকপা হায়বদি  
 ফিডব কয়াদা পাঙথোকই। মথোয় অসিমা সেল অমত্তমা  
 লেদা অলোংবা মজুগা হরাইট সেলজুয়, জুমমা লৈবা মত্তমদা  
 পাংহোয় জিৎখোকপজুয় ফন্দোকপা, ইংবা মত্তমদা কোমনিমং  
 ওপচিমবজুয় ভোবসি মথোয়দী থবক ওইমা ভোই। ইপিং অজংগো  
 ইংবা খোঙমা মরীদী থবক অসি হহুহুজি অম্মুং মত্তম থরা  
 থবক ভোইলৈ। মরীদী মমা মচা ময়াম অহু ওপচিহু, অহুমা  
 থবক ভোইলৈ হায়বদি অতোগা মরীদা থবক ফাওনহুয়ে।  
 ওইবাভং খোয়দি হুঙোইভবদি থঙহোয়ে। বিএসম লাকপা  
 মত্তমদা থুমবক য়াই কাইগা লোয়মদা হায়দী মথো হুজিহু।

কুইনক অক্সেবা খোয়বনি মতী অবস্থ পুত্ৰীয়ে ধবক হবহি।  
 অহুনা জুৰম, চুবা অকোমবনা জেনিং অক্সেবা লুগা কি খোয়বা  
 পুত্ৰীঃ চতুৰা হাখল বজমিবনু শীকবহুতনি, ভুৰমিংভত্ৰি,  
 ভুৰমিগনি। তাইহাকং খোয়া ওইবগনা ওয় ঠেত্ৰবা মও'বা  
 মৌং-না খিগনি হাখল বলবা হেমবংলকনি। ওইবহুং হেত্ৰা  
 কগনি। খোপকী জে অবস্থ লীককী চেম্বোক চেম্বিননা  
 চমিংগীয়া মকুগবা মতী 'ল'। অহুনা চৌংবা উম হায়া অচেংগা  
 কি খোয়া মজগা বেলেজ ওইনা হেম্বিনমবা খোপুগী জে পুয়বত  
 মকবহুনা চিগনি, অহুনা খোপকী মত্ৰাৰ অপাবনিং অহু  
 (membrane) লীকনা থনা লৈগনি। অসিগুহ, কিতম  
 অসিগনি মৌংজনা জুহ'হাগনি।

অহুনা হকতাং অনুহা মজগা হকতাংগী থনা হায়া মজগা  
 জেনিং অক্সেবা খোয়বনি চেম্বোক চেম্বিননা হেত সেন, অবস্থ  
 হাইটসেন মতীঃ হেজংহেনগনি। অহুনা মকম অববা হেজংগা  
 লৈহনগে হাৰববনু মকম অহুতনা পৌকনা খোয়গা অপাবা  
 অহুতক কংগনি। মসিগি চুয়গী 'ভিসেয়া' হাৰবনি কিয়াক, কিবনি-  
 মটিংবা ইপ্ৰি মজ্জাৰা বৈদুনা লোভুনা লৈবা সেনলিং মকম  
 অহুতগী তাহোভুনা ধবক কৰা ভৌহলকগনি।

অবনা জেনিং অক্সেবা খোয়া মজগা জেত্ৰমবা সেনগী  
 চেম্বোক চেম্বিন পুহনি। অক্সেবা অহুনা ওজিঅনু পুবা লৌ-  
 নিগা কাৰ্কাৰমবাইওজাইদ পুয়বক সেননা তাহোবকই। অহুনা  
 জে অসি আলকানি ওইনা জে লৈজহনবনু হেজংহেনি। জেবা

লৈমা এসিদিতি ক্রহ হুহুহি । অশীনবা ওইনা ইদা তাবা উং  
অহ যাতহি হাহুহি । ই এসি এসিদি ক্রহে, পুশলী  
শোকে হাহুহি ক্রহি । মহ কৈদোইদো ক্রহে, হে ক্রহে  
যা অহ শিবা তাবনি ।

অশীনবা খোশবা গৈত্রিক অশূর খোশবানী উনশা মশা-  
শিং এসিদি চুশিনবনী শোশিবনী শাজল হেনগংহি । অশূর  
নোহ-শেলহি । বিকেট ভোবা অশিং শিবা অশূর ইক্রহে  
খোশবানী বকাকং শোশিনবনী শক্ত বোহবত, অশূর শা-  
তুনা জীউংহি । অশূর খোশবানী শোশাবা অশূর পু-  
শনা ইক্রি অশূর ক্রহা বস খোহবনা হেনগংহি । চনীদা  
খোশবা খোইদোক-হেনদোকা মথক খোশ পুশী শক্ততা অশূর  
শিভবনী মথতা খোশবা ইদী চাং যাতা হোয়া বস খোহবনা  
শোশবা যোহনাবনা বস খোহবনা শিলাশিং অহদা ক্রাই অহ  
শোশবা বস যাতা খোহহি । গৈত্রিক অশূর পুশা হাংগী  
পুশা তুশনী শাজল শোশবা, হুনা শৈববদি পুশ মথতা শি-  
অশূর শোশবা গৈত্রিক এসিদ হাহুহি তুহবনী বস অশূর  
শোহহি । তুহবনী খুহু হেনগংহা যাই শি । অহগা  
অশূরবা অশীনবা ক্রহু গৈত্রিক অশূর অশূর ডুহুহে  
চাকশা শৈববদি শিবা অশূর খোশসি হে ক্রহেইদুবনি,  
অশূরনী অশূর, মথহি অশূর শোশবা এসি অশীনবা  
ক্রহবনী শোশবা অশূর । হামদা এসিদনা, হুনা মুহু অহদা  
শৈববদি । অশূর, অশূর, অশূর, অশূর, অশূর

য়েহহুবাগি মিভরগী নুংঙাইভবা পুয়ংক কহহবা ওমই । অইহুবা  
 কহুংহোদি হুচাংগী পুথোকখিবা হেহগংইগি । মাংবা হুইগি ।  
 জিগি হেঁদা চংগি । কিম্‌নিগুগা থোহুদি থুনা থোহুগি ।  
 থুনা নোথোকবদি । অহু নজবদি কিম্‌নিগু জিগিগা লৈখি-  
 বদি 'জিগি পুয়ংক' । জিগিগা থোহুদি কিম্‌নিগী পুরক কহুগি ।  
 'অইহু হেঁদবা' বোহুদা চংগংকগা জিগিগা-অহোংগা জেহগংগা  
 লাকিগা অহুদি । অইহুবা 'ইকহুথোকগা থুনাক' কহু । য়ে-  
 হুগা থকুগা হুমাং 'জিগা থোকগি' । কুইবা জেহুহুগা লৈবদি  
 হুমাং 'কুইগা থোহুগে' । অহিঃ, মিঃগেংগা জিগি ইহুং জুহুদি  
 লাকিগা ওই অহুগা মাংগা পুয়ংক ইপুং পুডুং, হেঁদাংগে, উই-  
 গিগাংগাংগা মাংগা জিগিগা কহুংহোদি পৈহুগা লৈবদিগী, থোক-  
 গিগা জিগি অইহুগা থকু কুইনু জিগিগা থোকগা নুংঙাইগা পুয়ং  
 পুয়ংক জিগি । জিগি অইহুগা থোহু অইহুং জেহুগা হুচাংগী  
 অইহুং জিগিগা কহুং পুরকগা জুগে হুগা থঙে পাগংহুগে  
 জেহুগে হুগিগী নিহুং থঙেগে । হোজিক জিগি অগা  
 অইহুগা পাক জিগিগা পাকগা থোহুগা কহু পুরকগে থঙেগে ।  
 নাভোনা নাহি হুগাংগা চুং নজগা অইহুগা হোংগেংক অগা  
 হুগা থঙেগা থগা নাহি হুগাংগা হেঁদা কৈ । জিগি অইহুগা  
 উন কুইবা থক থংগা হুগাংগা হেঁদা, 'থোহুগা নাভোনাগী  
 উন' 'থুংগী থুগাংগা জিগিগা' হেঁদা হুগাংগা, 'কহুগি ।  
 হুগাংগা থুংগা থোহুগা থোহুগা হুগাংগা চংগাংগা হুগাংগা থোকই ।  
 কৈ, উকৈ, মাং, থোহু, থুগা 'অইহুগা থোহুগা থোহুগা  
 থক হেঁদবা' ওইহু । জিগিগা 'অইহুগা থোহুগা থোহুগা থক

ভৌহরি । অথবা ভাষ্যস্বরূপে কাকবদন ইতিং থে বুন। প্রমোহগী  
ধক ভৌহরি । পৃষ্ঠা উত্তমা যথকা থোমনা পৃষ্ঠা ধক  
ভৌহরি হায়না পৃষ্ঠা ।

[illegible]

ইউভরস্ জা ওইরবদি প্রবাক, খুং, কৈগন বহুং থাং বা, চনীং  
খোঙ, য়াঙলী জাহারলী শক্কা জৈংগী জুংবেরা খোঙউ ।  
হিস্তকীহানা বাবদ, হারিবিহা, য়াংগা অসিদা উন, য়ানবা জৈং  
খোঙবা ইউভরস্ জুটি হোবা ওইরবদি হায়া শোখাহি । কুপা  
য়েংলবা মক্কা অমলীববক জৈংগী পোহা য়েংবো অতোহা শোক-  
হন্দবা রাদে । হুংকাংলী বহুংগী ইজিগি: অসি অমগা অমগা  
বহুংগী বলা লৈ জাহারদি ডাইই । অহা জৈংগী অসি সাইট-  
কিও ওইহা পোহোনা ক'য়া ক'য়ে হারিবিহা এমব, রিগব  
যতোহবা লাকচা, রিগব-এমব কুপা খঙবা ডাই । জাহা  
লাগরে কটীববক জৈংগী প্যারিগেগ হুংববদি, ক'য়া পুংমুক  
অসি পঙবোকা ডাই । অহা খোঙকইবা পুংমুক অসি  
পুংকলিবা-কিগল জাহা অহ মুম। খঙবা ডাই । হুংবদি  
খোঙহোবা জৈংগী খোঙহোবা ববক, যতোহতা লাকচা খোঙ  
খাঙলী-খাঙলী জাহা হুংববদি, লাকচা ববক হুংবদি

করয়া বিএফন বিংগনি ? ঐ বোকপা, রাগা খীনা চীকপা  
করয়া বিংগনি ? অত্রংবহু হতঃ অমরা কুইনা খোকা ভাবনি ।  
বিএফন পদ্বা ওইরগনা ওহাত্তা খোকা অহুগা নানবহক জোনা  
তাই । খোকাগী ওবন্তগী লাকপা থবকা টেচেলগদি হোয়না  
চেলি । টেচেলগদি লাকপা থবকা অহু ওইনা পনবনি ।

ঐশিং অত্রংবা খোকাগী ১ । অহাংবা ঐহেনবা ২ । অনি-  
তবনা বিএফন ৩ । 'অহম তবনা অহাংবা অনিতবা পুমা  
কংবা' তোনিক ওইবা থবক অযা কংবনি ।

অত্রংবা ঐশিংগী থবক উন্নশাগী ঐ উভোর শুলশচীনবা  
অহুগা মনুগী ঐ উভোরশিং কাটিক-চাউখোকপ, ঐশিং অহুনা  
উন্নশা ঐহেনবা, শুভক্ষেস, তুচুংবা ঐংবা কাওহেনবা, ঐহেনবহ  
নিংমহেনবা, নীকপা, হাটকী থবক থুংবকা, অহুগী মতুনা  
হাটকী থবক তপ্হনবা, মিহনহু তপ্হনবা, অহুগী শুলশচীন-  
হনবা (temperament) থবক থুনা হোনবা, ইমনি ক্রিয়নহনবা, মনুগী  
ইশা থবা হেনগহেনবা (temperature) ইয়া লাকপা খোকা  
চংভা উন্নশাগী ঐ উভোর লাওখোক কাটিকানকপা অহুগা মনুগী  
ঐ উভোর পুয়ংক শুলশচীনবা অহুগা উহুনা মতোন ওাওনা  
ওাওনা, থবকা লাকপা অহুগা মনুগী ওইহুনা উন্নশা অহু খোকা  
লকপা অর্থশাস্ত্র ঐংখোক-চিলেগি কাটিক-লোকশিং মেহলকপা  
হকটাং অসি মূলকপা, মীহন তপ্হনবা, অহুগা উভোর কন-  
শীনবা থবক তপ্হনবা অহুগা থাংনা হোমকপা, হবাং হেনগহেনকপা  
অহুগা মনুগী হকটাং মনুগী অহুগা হাইথরকপা অহুগা

হেক ঈকুজখোকপগা শাৰা হেনগত্ৰনা অম্মুং লুজখোকপা  
 রাওই । অহুদগীদি অহুয় ঈংগে । অম্মুং শাগংলকপা ভৌদ-  
 বম্মু রাওই । শাজেলগুহদগী শাগংলকপা ভৌজবদি ঈংহুনা  
 লৈ । অগাশা মীদা মামনা অহুয় চংপা রাওই । অহুবু  
 অকোনবা অসিদদি থরদি ঈংগনি । অহুনা নিংথৰ থাদা তক্তনা  
 ঈকুজহনবদা থাঙবা ওষদবা যী অহু ইনফেজা ভৌদবা লৈতে ।  
 অহুগুয়া অজ্জোবা হমা হমা থোশসি চপ্ মামদা কন কংই ।  
 অহুনা নান্‌বা, শাজেলগুয়া রাওনা ঈকুজবা, ঈকুবা মমাঙ,  
 মত্ৰং অম্মুং ঈকুজবিত্ৰৈঙদা ব্ৰিএন্ন হাৰবদি অম্মুং হমা শাগংহম্বা  
 হোংনহোদবা রাদবনি । ঈকুজবিত্ৰৈঙ, ঈকুজবা, লোইয়গা  
 ওইয়বম্মু শাগংহম্বা রাদবনি । হকচাং শানা থা, কা অহু  
 লুম্বা থা, ঈশিং অণাবা শোজিম্বা, থকপা, অণাবনা এমেবা  
 লোবা, ঈশিং অণাবনা লুখোকপা, শাজেন, নান্‌বনচিবা ভৌদনা  
 ঈকুজখোক্ত্ৰৈঙদা হকচাং অহু ওাঙাং ওাঙহন শাগংহনগদবনি ।  
 অহুদদা অম্মুং শাগংহনবা ওষগনি । নান্‌বা, তকুপা, ঈশিং  
 অণাবা অজ্জোবা ওমা ওমা লুবা, থোশা মঙ করা অম্মুং থঙনা  
 শাজেন ভৌগগা থুনা ঈশিং অজ্জোবনা লুগদবনি । অহুদদা থুনা  
 অণাবা অম্মুং হমা লাকপা ওযই । তকুপা-নান্‌বা শাজেন অসি  
 ঈকুজবিত্ৰৈঙদা অম্মুং লোইয়গা ভৌবা রাই ।

অজ্জোবনা ঈকুজবম্মু শাগংলকবা, নীংথম্‌হুনা অহুয় ঈংগী  
 চুকাই হোবা অসি তক্তনা থোকই । অঙাং মচাদি ঈশিং অজ্জোবনা  
 লুম্বা ঈংহুনা অহুয় নৈগনি । অঙাং ওইয়কপা মমী মতাঙ

কংলিভৰবা যৱাই তায়বা যীওইহুত্ব জৈশিং অজৈংবনা জৈকজবনা  
শাপংপা ওষদে ।

যায়া চোকথৰবা, থবক বাৰা শূকৰবা যীদদি পাক হজংভে ।  
ভপ্পা থবদ যৱাকই । জৈ থংদবা যী হায়বদি যৱাঙবু কংল-  
বন্থ বোয়বন্থ (ill nourished) জৈ হাংলবা যীশিং অহু  
হজংভে । উনশা অসি যথায় পান্দৰগুয়া লৈয়বা, জৈংগবা  
উনশা পানবা, যৱী যতাং শোমবা যীহু নিংথৰ চলগল্লি,  
জৈংগল্লি । যথোয় অহু জৈশিং অজৈংবা কি । তাং চাকপা  
যীওইহু পাক শাপংভে । অনাবা অবশ্য হকচাংগী কিভম্  
কয়াদা পাক হজংভবা কয়া লৈয়ি ।

অজৈংবা হেক থোহুদা হকচাংগী যৈশা ভাৰহল্লি । উনশা  
জৈংগহল্লি । অহুনা জৈশিং থোহুদা যাজংগবা যৈশা হজংগহনবা  
অবশ্য ভেমপেয়েচৈ অহুগী লৈকয় থোকপা থল অহু চাননা  
থহা ওয়নবা শীজিন্নগদবনি । অহুনা জৈশিং অজৈংবা থোহু  
অবশ্য জৈকজবদি থাৱিক ব্ৰিএক্সসন হায়বদি থোহুগী হংগী লাকপা  
অহুগী কানবা অহুদনি । হজংচবা ওয়বদি যথুংগী জৈল্লি  
পুয়বক জৈশিং অজৈংবনা কানহজী । যথুমক্কা জৈচেলন্থ হুয়া লাকপা  
থবক অহুনা কানবা পী । হজংচবা ওয়বদি যথুংগী জৈ পুয়না  
লৈবদগী কোক চীকই, চোকথৈ, যকয় কয়াদা অনাবা, অচীকপা  
কয়া কাওয়কই, কোক-ঙাওয়কই, হকচাং যুয় চোকথহুনা লৈ ।  
কৰিগুবা যতয়দা দাইবিয়া জৌয়কই ।



বাইজোথরাণীনা জৈলিং অশাবনা লুবা খোহা, হীগা য়ৈবা, জৈলিং লায়য়েংনা বৈশাদনী লাকপা খোঙ :

হকচাংনা অশাবা য়ৈবা খোহা অসি অদ্রৈংবদা য়ৈবা খোহগী যন্তোক্তয় অকবা খোঙ: করা পুরকই। মসিদা চঙইবা হায়বদি থবক ভোংলিবা চংন-হায়োল খোলিল থঙমোকপা ভাই। কোমেক্টেসন, মনিল্ য়ৈবা, লুংলিং অশাবা য়াইবা লুংলা য়াইবা, হীগা য়ৈবা, খোহা, অশাবগী কম্পুস, জৈকজবা যঙ: করানা হকচাংনা হৈলা পীবা য়াই।

১। করয়া খোহা য়ৈবা।

২। চাং (অশাবগী)।

৩। চাং (কুইবা, ভেনবগী)।

৪। মারিবা নজগা হকচাংগী কিঙব।

পুয়রক অসি য়েংহুমা জৈলিং শীজিন্নগদবনি। হকচাং মলুংগী হাউ থোককয় উনশা মপ্রায়ক্তয় পাৰা যকয় অহুদি চুয়গী উনশা খাঙবা ভবা বৈশাদনী দিগ্রি ১০/১৫ হেল্লা অশাবা খাঙবা ভবই। মশাগী উনশাদা পোক্তমবা জৈলিং মশানগী উনশা পোক্তমবা চাক ইহা: অশাবহু মলুংগী চাবখাঙগী মপ্রায় অহুমা খাঙবা ভবই, এয়েবা ভোবদা খোইনা শাদবা জৈলিং অশাবা অহু উনশাদদি পোক্তমি। মালিয়ারগী জৈকজবা অবস্থ্য: দিগ্রি ১২০ স্তীবখাথ নজগা জাপানগী জৈকজমবা জৈলিং অহু এখোর সোরদদি পোক্তমি। দিগ্রি ১৫০ কাঙবদা খোইনা শাবগী হাবল থমদনা জৈকজখোকই। দিগ্রি

১১৫ অসি অগ্নিৰা খাঙবা ওমত্ৰবা বৈশালি। তৰীস হোট এয়াব-  
বাথ হানবহু দিগ্ৰী ১৪০ দগী, ৮০ ফাওবা শাই। মসিদগী মী  
অহুদা অমাও অতা থোকহন্দে। অহবু করিগুহা মতমদা দিগ্ৰী  
২২০ দগী ২৫০ ফাওবা হাইগংহনবা দ্বাওই। কালিকোনিয়ানী  
কোলোয়াদোদা মেয়ীকান্ অবস্থঃ ইন্দিয়ান মচালিংনা নোমইবসি  
খার্মোমিটার ১৭০ যোবা দ্বাওই অহবু সনদ্রোক্হা দ্বাওমে,  
করিগুহা মুংগাইতবা থক উঃদ। অশাবা খোবগী হকচাংনা  
পুয়কপা খৌওদি অশাবা অহু করম হানবা খোবগে হানবা অহুদা  
লোইনবা লৈ। পুয়কলিবা থবক মঙঃ অহস্থ দিগ্ৰীদ লৈ মঙঃদা  
নক্সগা শীজিমবগী মখনদা লৈতে।

ময়্যাই ওইয়প শাবা জৈলিং শীজিমবদগী পীয়কপা খৌওদি  
জৈ উভোং কাকোকপা, অপীকপা বরী (velm) অবস্থঃ লীক্ষগী  
জৈচেলগী খোং অহু কাকোকহনগনি। হুয়াং থোকহনবা, অবস্থঃ  
উনখাগী গ্লেন্দগী, উনখা অসি কক্সনা মখা কক্সা থয়বা, খাউ  
থোকহনবা উনখায়েমদগী অর হোলোক্হা ময়্যাই পীবা অসি-  
মচিংবা থবক্ কক্সা পাঙথোকপা অসি পুয়কই, ওমহলি। হুয়াং  
অসি জৈলিং অশাবনা জৈকবা অবস্থঃ ইলেকট্রিক্ লাইট কেবিনেট  
বাথ, ঝুংলা হাইবদগী শক্কক নিফু-হফু হেলংনা হুয়াং থোকহলি।  
জৈলিং অশাবনা কক্সা থোক্হা জৈকক্সগা হুয়াং থোকমন্দিহুনা  
হকচাংদগী ময়ী থোকখিবগা জৈকক্সিটৈ, মুংজিটৈ, লোইয়গা  
মুখু শাবা জৈলিং য়ায়া থকমবদি। হকচাংদগী ময়ী শক্কক য়ায়া  
কংক্সদি হাট্টা বেয়া লাকই, মোহহলি। ইক্কাউন অশাবনা

লুপ্তা বোহা, খাঃনা লুপ্তা, খেঃইশাঃনমা খোঃলবদি উনমা শোঃহহি,  
হমগংমা গীঃকপা অঃতা ওঃনে। জেঃিং অঃইঃনমা বোঃহা কাঃতবা  
যয়াই কাঃহমা, কঃমখঃহমবহু হাঃহা হাঃমা খোঃকই।

অঃহুতা জেঃিং অঃইঃনমা জেঃকঃবাঃ -

জেঃিং লুপ্তা শাঃবনা লুপ্তগা অঃইঃবা জেঃিশাঃনা হুঃখবা অঃহপা  
কিনা নান্ধা তুঃকপমচিঃবা যোঃখুগীঃনমা কঃমবা খোঃনবনী যঃহুঃইঃমা  
জোঃবগদবনি। হকচাঃ হাইকেঃ কবা অঃকনবা যৌঃদি হকচাঃ  
পুঃবা জেঃিং অঃইঃনমা কেঃতা লুঃগনা থাইঃদনী কৈ। কোঃতি হাঃওঃনমা  
হকচাঃ পুঃবা পুঃগপ। লুপ্তা চনবা তুঃকতা জেঃিং হাঃপকঃবনি। পুঃনী  
ওঃইঃবপমা অঃহম লুপ্তা হুঃকোক অঃহ হাঃহা জেঃিং হৈঃহমা জেঃহগা  
খঃলুপ লুঃগনা থাইঃদনী কৈ। লোকেঃত যঃহাঃদনী তুঃকক কাঃতবনা  
লুপ্তা হুঃ। হকচাঃ অঃলুপা তেঃখোঃকপা। পুঃবাঃ কঃমা হাঃহুঃ জেঃহমা  
লৈঃবনি অঃহেঃন বঃহা হোঃহমা হকচাঃ হাঃগংহহুঃ।

‘খোঃত, খুঃহাঃহোঃহমা হেঃকঃ হোঃসংলকগা অঃইঃবা জেঃিংঃনা  
জেঃকঃখোঃকপা থাইঃদনী কবা অঃতাঃ হুঃগনা হুঃহাঃ হুঃকঃবনা যঃহুঃমা  
লুপ্তা অঃহপা খাঃকিং জেঃলুগাঃলুঃগনাঃ হুঃইঃদনী কবা যঃহহি। হকচাঃ  
যাঃখোঃকনা কঃমা। অঃহমা অঃইঃদনী কবা অঃকঃহঃ হিঃনবা যঃহাঃদনী  
‘পাঃকিল হোঃকঃবনী’ জেঃকঃবনি থাইঃদনী কঃমা খাঃহেঃহি। থুঃইঃনমা  
তুঃকপা। হুঃইঃনগুব হকচাঃ অঃপুঃবা হকপমা হকচাঃ অঃসি হাঃহাঃ  
তাঃতবা। লৈঃবনি হুঃকিলবাঃ কাঃতবাঃ জেঃহমা হুঃইঃবাঃ।

‘হুঃইঃং কঃহাঃস - হুঃইঃনগাঃনা কঃমা ১/২/৩ খোঃহাঃ হুঃইঃনমা জেঃিংঃ  
অঃইঃনমা লুঃগনা কঃনা ওঃবদোঃকপা অঃনাখা মঃকঃ অঃহমা হোঃখীঃহুঃ।

যেদিনভোস কিনা কুপশীলবীহু। যথক অহুদা ক্রানেননা মজগা  
 সুগা কিনা, খুঁদে অথাবনা যোবশিন কুপশীলবীহু। ওহাতঃ লৈবগা  
 শাপৎলকনি। হিবাক খোবগা অক্রানি। হাওনা হুংগাইভবা নাবা  
 চীকপা, ভুযববদগী পুক নাবা, থিববা, খোইরীক। হাউ খোজুমা  
 ইভোন্ হাউ কানবা, যাংবা রাদবনা খোহীহু, অবস্থঃ চরীনা। হেক  
 খোবদা কোতা ই পূমবা হাইথগনি। ভুযা রাদবা ভুযগনি।  
 খুউ চীকপা, পাহোব চীকপা, খুনিং চীকপা, পাহোব যক চীকপা  
 হীট কম্প্রেননা থাইদগী থুচা অনাবা কহমবদ মজমা ই অহেনবা  
 পীহুমা যেরানত হেনগংনা ভোহরি। কভহৌদি হেনা পুখোকহরি।

উমগী খাউ খোহা — উম যচেং যচেং চেভেভকহুতা চাউমা  
 থুগাইবগা খাও অহুগী শকক যরি থোকপগী অহুযনা হামজিন-  
 গদবদি। মজমা যকম অহাযদা অকুং-অতোং নাউমা খোহা  
 যাগনি। যহু খোনাও মপানা থবদা মজগা পৃকী অহাঙ্গা শকতা  
 থরগা ওবা হেতা কৈ। 'বেগ অহু লুযদা খোহনা হিরাই হোবা,  
 লহুত্ৰ চংপদা কোক ওাওবা ( Sea Sickness ) কৈ। যহুং অবস্থঃ  
 মপান্না নাবা চীকপা 'পুত্ৰযতা উমগী বেগ খোহনা হেতা কৈ।  
 খোওদনি ডেক অথাবা মজগা হাটর বেগ অবস্থঃ ইনিং অথাবনা  
 ভীংবমটিবা ভৌহুতা হকচাং ইংকমগহু। ঐপতিন্ন নাবনা বারিবা  
 যকম অহুদা উমগী বেগ খোহনা কভবিবা কহা হাওই। অহুগা  
 উমগী বেগ অহু পুং খুনিংগী লৌখোকবদি অহুগা খোও অবস্থঃ  
 খোওপাক্তা অথাবা হিগা ই ইংহুতা হকচাং অহু ইংখবদনা  
 থরবা খোংমগবদি।

নিউমোমোয়াটা উন্নয়ন বেক অনিয়ম লংস অশোভনা অহুসী  
 যথতা ধোমট। হোপংলকপা মোংগা নিনিং ধোমট। পুংবায়  
 খুনিংগী নৌবোবট। অহুগা নিনিট ৪৫ ধোমদনা বহট। যথতা  
 অশাবা ওহাভং ধোমট। হাট যথতা ধোমদনা হাটকী তৌনিক  
 ওইনা গাইদগী কবনি মীহন শোভবা অবস্থঃ পুংবদি উন যথোব  
 অনিয়ং বশোই যপাদা ধোমদা মীহন কনবংকনি। হকচাং  
 ইংহলদবা জেপিং অশাবগী লিকনি, হাটর বেকনা খোভ, হকচাং  
 অপুহা মীহু শানা বয়গদবনি। কোভা জে হেক পুংবদিবনা কোভা  
 উন অহু ধোমট মজগা ওকলদনা ধোমট গাইদগী কামবা কংগনি।

হিগা রৈবা (কোমেন্টেসন)

অশাবদি ওইরগা অচোংগা ধোমদা রৈববু হিগা রৈবা কোই।

(১) হেক হান্নিহথৈ উলশাদি শোকহলদনা ধোমদা, রৈবা।

(২) রৈগিবা ধোমলিবা যকম অহু অহুকী যতীক পাক  
 চাউরগা কামবা কংবা যটৈ।

(৩) অশাবা অমুক অইংবা অমুক ওন্ন ওন্ন ধোমদা রৈবা।

গাইদগী শোভবা, নারবা যরী অবস্থঃ ভোংগা অহু মেরাবোভ  
 জৌজবা ওমই। জেপিং অশাবা অসি হেক হান্নিহথৈ শাহনগনি।

অশোবা জেপিংগা পুই ৬/৮ খুন্সগা বাধবীয়ো চেগপ্গা দৌঃ  
 গংলদা অভোলা পুই অশাবা হান্নগা মী অনিবা পুংগী যথতা  
 যতীক অসি অহু য়েং ওই লৈখীমরগা কংবা ওববোবকীহু  
 শান্নিবা যটৈ কবা হেল্লি। অহুগা চেংলদবি পোকই, কংগা  
 ওবদোভবদি শাহবহু বক শোভোই। অশাবা অসি নিনিট ২ রৈব

নজগা খোমট অহুগা অজোবা কি অহুত যিনিট ১ খোমট নজগা  
 বৈহু ১৫৮ বৈহু নজগা খোমট ১ যিনিট ১৫ চঙগনি । অহোইবনা  
 জৈশিং অজোবনা খোমগদবনি । আনখাইভিস, গাউট, হিউবেভীজয়-  
 চিংবনা ব্ৰাহ্মণী কামবা কংগনি । বসিগা লোহননা চন্ডা হেনবা,  
 বুনা বসিগা পীজবা । খজোব ডাঙা শীৰকখা খাইবনী কামগনি ।

বী পুয়মক্কা বঙকম খোকগনি, অজোবা জৈশিং অহুত্ৰঃ অশাবা  
 ওম ওম। বৈবা খোমনা জৈ চেন্ধোক চেনশিন হেনগংহেজি ।  
 কৰিওঁবা অকক্কা বকম অবনা বৈবনা বৈবোবা উনখাহু নজগা  
 উনখা অহুগী বখানা বনেনা লৈবা ইতি অহুত্ৰঃ লককম ওম  
 অহু জৈ চেনবা হেনগংহেজি । অশাবনা বনা কুইনা বৈব খোমগা  
 অজোবনা ডাঙাঃ খোম বৈবা হাই । লোইবা কতবহতি অজোবনা  
 লোইশিনগনি । বহুগী জৈ উজোঃ অহু অজোবনা তপটানহুগা  
 অশাবনা কাকভোকপদা নজগা ইতি অহু জৈ হায়া খাজীজ  
 অবস্থাঃ চিংখোকই । অজোবনা উনখা যজোমগী বহি অহু তপটান-  
 হুনা বহিঃ-চোকবহনবহু বৈবা অহুগী খপাজল অহুত হুনা শিবি ।  
 কামবা বকং অসি বভব কুইনা কহেনবা হাই । ভোবদনি  
 খোঁভিওঁ অসি অশাবনা হোয়গা অজোবনা লোইশিনগদবনি ।  
 ককং-ককং হৈহিলা অবস্থাঃ কুয়লাহনা ওইনা লৈবনা অশাবনা  
 জৈশিং জৈ অসি পুয়ম কুইনা লৈবনা বকবনা বৈবনা কাকৈ ।  
 অহুগী হিউবকুটন হুয়না বনহুনা লৈবনা বকবনা কত-হোনি অহু  
 ডাঙোকপদা, অবস্থাঃ জৈ খকল লৈবা জৈ অশাবনা বৈবনা বকবনা  
 খাইবনী কামবা বকং শীজিবনা বৈশিং লাইবগনি ।

মলুংগী ইন্দ্রি অসি ভন্দুনা থবক নোংখিমা ভোজবা, ইন্দ্রিশিংহ  
মথিং মনা লিংহলি। থবক নোনা হোহলি।

অশাবা ভাঙা খোয়া অমলুং যৈবা :

হেক উল্লিবমথৈ শানা, পোক্তনবা শুমদোক্তগা খোমউ।  
মরাক পাক্কা মকম কৰনা যৈবীমু। শাংনা যৈবা খোয়া যাদে,  
মিনিট ১৫/২০ দগী হেনবা যাদে। পুং ১ গী মলুংদা অমুক  
যৈবা খোয়া যাই। অটংবা যৈবা খোয়া লোইশোনগনি।

ফ্রান্সেল অমা টেলিং অশাবনা লুপ্গা কংনা শুমদোক্তগা উনশা  
অট্গা থংনবা খোমউ অট্গা কি অকংবনা যোমশীন্দুনা মূংশিং  
চঙদনা থমড। মত্ৰনা মৈশা অহ যোক্তুনা থমগনি। মৈফু অমগী  
মথক্তা অশাবা কেটলি অমদা টেলিং অশাবহু শোত্ৰনা থম্বীমু, কংনা  
শুমদোক্তগা যৈবী খোম্বীমু। হোট বাটর বেগ অমলুং লৈঙোই  
হানবা বেগলু কী মথক অট্গা থমত্ৰনা মৈশা অহ তাথহল্লনা  
থম্বা যাই। অশাবা হাংবসিনা নাবা-য়েকপা, চৌকপা ফহলি।  
খাটদগী চেকশিনগদবদি থম্বোইগী মথক্তা অশাবা মিঃ ২দগী হেনা  
থক থম্বা যাদে। অনাবা অহনা পেরেলাইসিস্ ভোবা, পডথবা  
মীওই ওইববদি পোক্তনবা য়েংবা ভাই। টেলিংনা পোকহল্লিবসি  
অট্গা মতিক কংনা শুমদোক্তবদি পোক্তোই। থুংনা খোমগদো-  
বিবা অট্গী মথক্তা পায়বগা মশানা সারনি হাংববা মতমদী কিছু  
য়েংবা থম্বীমু।

মিনিট ৫ অমলুং ১৫ দগী হেনা খোয়া যাদে। মিনিট ৫ দগী  
হেক হেনবদা ফ্রান্সেল অশাবা অমা অমুক হোংউ, কোমেঠেন

অহু লম্ব কন্দনা, খজিজন্য খোজবদি হোট রাটর বেগ, খোজি  
 শীজিহুনা শানা: থায়া রাই। ববর পাইপ্, ইলিং অশাবা  
 হাজিহুনা কোনশীজগা জানেল অহুনা, মোমশীজগা খোহু  
 রাই। মিনিট ১০/১৫ থোয়া কাওবনা, মারবদি, চীকুবদি  
 ইলিং অঙ্গংবা কদি বজগা থুংনা সেকেন্ড ৫ মোম মকম অহুনা  
 বান্দুনা জংহনগনি। অঙ্গংবা অহুনা ঈ উতো: অহুনা ভৌনিক  
 ওইরা পাজল অমা পীবা ওমই। অশাবা অহুনা পিথকুববা  
 মরী অহু অমুক হুয়া পাজল কজনা পীবা ওমই। থোমইবা  
 অশাবা অহুনা জংখটিকাওবা মরবদি ওসাইনী অশাবা অহুনা  
 ওম-ভেতনবা কল ফংগনি। অশাবা অহু হেক থোবা লোইরদা  
 অঙ্গংবা ইলিংনা নানবদা উকশাদা ঈ অহু লেওদনা লৈহনবা  
 কোষেটেসনগী কানবহু শাংদোকহুয়া থায়া ওমই।

হকচান্দা পাকনা চাউনা ইলিং খোহুনা, বৈহুনা হুয়াং  
 থোকহনবা ওইনা ভৌরবদি, ইলিং অঙ্গংবনা বান্দুনা, শুকুনা  
 লোইশিববীহু, কাউবিগহু। অহুনা টৌনিক ওইনা থবক ভৌগনি  
 অহুগা, মরী শোনবগী নিউয়েহুনায়া ওইনা অচীকপা, অনাবদা  
 শাংবা, কুইনা শুক নান্দুনা টেকুখথোকপদি কভে। কবরহুনা  
 মভবদনা ভৌবিহু। অহুগা পেরেলাইনিস, জোবা মৌ, জান  
 জানহুনা লৈবা মীদা কোষেটেসনবা পোকহজি। ঈ অসি শুয়া  
 চেন্দুনা লৈবনি, পোকহনবহু হেরগংহজি। অনাবা অচীকপা  
 কহনবদা, কোষেটেসন হারবদি, অচাংপদি ওইবগা অশাবা,  
 বায়া শায়া বৈশাগা, লাহা পাবা, রাবা স্নাইত উপরে লৈহে।



হুঁসিয়া যক্রে। অনাবা যকম অহুদগী জে অশিবা তেহোকাপা।  
 উইই। অহুগা যকম অহুদা কজনা লৈরিবা মরী অসি হাঙ্গ  
 কজনা জেংবা থুয়া উইই। কামবা কংহরগে হায়বদি  
 শোকইবা, নারিবা যকম যকম অহুদগী শরক ৩/৪ চাউনা কোননা,  
 পাকনা য়ৈ, ধোয়গদবদি।

কুটম্বাধ : (খোঙপাক ভীংবা, খোঙ হাপা) — অহুদা যী  
 ওইনা খোঙ হাঙ্গদোকপসি করি কামবগে হায়বা খঙদৈ অমল্লং  
 থন্দে। খোঙপাক হায়বদি যক ওইনা খোঙরা অসিগা চরীং  
 অমল্লং কয়দাগী জেচেল অসি শয়বা মরী সেক্টরগা মরী  
 লৈনৈ। অহুগা খোপ্ অসিস্ মসিবা হায়বদি খুয়াগা মরী  
 লৈননা চংহজি।

খোঙ অজংবদা ভীংবা কা: ডিগ্রী ৪৫ দগী ৫৫ কাওবা  
 জেংবা জেলিংদা টেকি ৪ রোম হাইগংবা খুদেদো হাপগা খোঙপাক  
 ভীংগনি। খোঙ অহু ভীংজিউদা বর শাহনগনি। খোঙ অহু  
 জেলিং মল্লংদা নান্‌বা, তকপা, লুবা মল্লংগুয়া মি: ১ দগী ৪/৫  
 কাওবা কুইনা লৈগনি। খোঙ অহুনা খোঙ অহুনা হোংনা  
 হোংনা নান্‌না মল্লগা খুংনা নান্‌না লৈগনি। চরীং কয়দা অসিগা  
 করি মরী লৈবগে হায়ববু মহু হেজা ভীংবদা জেলিং চংবোংগনি।  
 মসিনী খোঙদা ভীংবা অসিবা কামবসিদি — অঙাংখাওদগী জে  
 খোকপা বিংই। খোপ্তা জে পূমবা কৈ অহুবু অহুতুয়া ফিতব  
 অহুদগীমতদি জেলিং অজংবদা মি: ১ দগী হেপা ভীংবা য়াদে।  
 অহুগা খোঙ জেংগনবা অমল্লং হুমাং খোকনবা যীদগীমতদি

টেমপারেচৰ চৰা হাইগংগদা ভীংবা হাই। খোঙ অহু নাজু  
অহুগা মি: ১।২ হেনগংগা ভীংবা হাই। মিডিলী নাজুগা নোং-  
মদা অহুক, হুংবিল অনিৰক ভীংবা হাই।

ৰিউমেডিঅহা নাৰা—অনাৰা, পোপ্পা, য়ায়া লাংগা চং-  
লুবনী চোকখবদা, অহুংবদা লুগ্গাসি কৈ। ডিজী ৫৮/৬৮ হাইগং-  
হনবা হাই। মি: ১৫ ভীংউ। অহুগা দান্দাৰ নাৰবা, চনৌং,  
কমৰা নাৰবা, অঙাংখোঙ, শ্ৰোংলুং গ্লেম নাৰবা লিভৰ, কিদমি  
নাৰবদি, চনৌংগী ইঞ্জি অনাৰা য়াঙবদি খোঙ অহুংবা ভীংবাস  
খক ভৌবিগহু। মসিদনা অশাবদা ভীংগদবনি। হুং হানবদা  
মচিং হানবদি অহুগা খোপ অসি ই পুন্ডবদি অহুংবদা ভীংবদা কৈ।

অথেনবদা খোঙপাক লুগ্গা — টেলিং অহুংবদা খোঙদোন-  
মৰেদা লুগ্গনি। মিনিট মধ্য অমগী মতুংদা খোঙদোনলিং অহু  
খাজংলগা নোইহু। অহুগা থুংকু থুংকু অহু পাক-পাক খাঙ।  
মসি লুগ্গহুগা মাইল, অহুগা লাৰবা হেলি।

খোঙ অসি ভীংবা মৰল অমনা, টেলিং অসি ইকি ৩ অমতা লুনা  
হাপগা মতুংগীহু হেনহন্দবদা থমগা টেলিং হৈখবা চিংখোকখিবা  
অমতুং টেচেন্দা লুগ্গদোন। লুপুনা থহীহু। টেলিং অনাৰা, অহুংবা  
ওম-ওম চেংহুগা ভীংবদা মৰা চোকখবা মীলী খোঙদোন ঙংবহ  
কহলি। থুংদোন অহু ভাঙলং ভাঙখিবা কাওবা ভীংবীহু। মখোঙ  
ংংদনা কোক্কা ই পুন্ডনা কোক্কা হুংঙাইতবা অবস্থা খোঙ ঙংহনতা  
লৈহুনা হুংঙাইতবা অবস্থা হুংগা যাদবহু কহলি। হুংগা যাদবদি  
টেলিং অশাবদা ভীংলগা অহুংবদা কোক্কা ভীংলগা হেঙা হুংবদি।

খোঙা জৈলবন্দু মসিনা শাহবন্দা বসনি । খোঙা শাহবন্দা অজৈবন্দা  
জীংলগা, অশাবন্দা অকোনবা হেক জীংবন্দা খোঙা খুয়া শাহবন্দা বসনি ।

অশাবা জৈলিংবা খোঙা জীংবা —

জৈলিং অহনী ভেল্লবন্দেচৰ অহ বহু-বহু হেনগংহন্দুনা খুন্মক  
ভিঞ্জী ১১৫ কাওবা শাহবন্দিহু । ভয়বদি হাইগংনা শাহবন্দু । অহগা  
মিনিট ৫৫মী ২৫ কাওবা বহু। রাই ।

অহগা খুন্মক জৈলিং অজৈবন্দা খোঙা নক্সগা পেরেনা কাপ্তুনা  
নক্সগা জৈলিং পাঙ অশাবা বঙলুপ লুপ্তুনা মিনিট অমন্তং বহুগা খোঙা  
অহ পুংলু । জৈলিং অশাবন্দা খোঙা জীংবসিনা খোঙা জৈ পুংবা  
পুন্মক কহলি ।

মহবদি খোঙা জৈলিং অশাবন্দা জীংবগা খোঙা মৰী পুন্মক ১মুং  
চনৌ, কম্বাঙ্গী মৰী পুন্মক কাকোজুনা বহুই । অহনা জৈ পুন্মক  
অহ মথকোমদনী চিংগৈ । জৈ অহ মীংহ, চনৌংনা নৌংবিজনা মৰী  
কাহবা চেলহমবদিয়া দুপীলী চাকখুদ খোকপা খিংবিবা, হনগংবিব',  
হুং হানবা বেতা ভোবা কহলি । জাং চীকপা, খুউ, খুনিঙ চীকপা  
খুজং (এংকল) চীকপা অসি মৌংবন্দা অনিয়ক জীংলবদি কহলি ।  
অহুস্ত মিনিট ৩০ বোম জীংগবদি । মসিনা খোঙা জৈহন্দা বহু  
ভবই, জৈলগা শাহবন্দা ভবহুনা পুন্নিং হুংগাইনা লৈবা ভবই ।

খোঙা জৈলগা পুং অমন্তং কোক হুংগাইতবসি খাইদনী পুন্নিং  
হুংগাইহন্দা হকচাংলী কিচব অহনি । চনৌংনা হেক হুংগাইতবা  
পুন্মক খোইনাংলিংনা খোঙা জৈলিং অশাবন্দা লুপ্তা নক্সগা মৰী  
শাবন্দা ভহাং খোঙা লুপ্তা খাইদনী কহি । কোক হুংগা, কোক

ତେ ପୁରବା, କାନ୍ଦି ପଡ଼ିବା, ଲାଈହୋ ହୋମେ ଡୋରକମା ବନ୍ଦୁ, କୋକ  
 ଡୋରକମା, ବାମି ଖୋଟଟି ଖିଞ୍ଜିବା, ବାମି ଖୋଟଟିକା ଲୋହନା ଡାକ-  
 ବକମା, କୈ ନାବା, ହସା-କଂସୁରା ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ କାରମାରି । ସାହା ସମା କବା  
 ଯୋମି ହିପବାସ ହେକ ଡୋରକମା କାରବା ଆମି କଂ.ଇ । ଅହମା ଅନୋରବା  
 ଯୋମି ହିପବାସ ଡୋରକମାହେନା ଡେଲିଂ ଅନାବନା ଖୋଟ ଡାଂହୋମଦବନି ।

ଅହମା ଅନୋରବା ଅନାବନା ଡେଲିଂ ଡେଲିଂ ଡାଂହୋମା କାରବା କରା  
 ପୁରକଈ । ତେ ଡେଲିଂହେନା ସାବା ଅବନ୍ତା ହାସବାସି ଲଂହେନା, ଡୋରକମାବନ୍ତୁପୁରା  
 ଅହମା ଖୋଟ ଡେଲିଂହେନା ଲେବା ଯୋ, ଖୋଟ ହେନା ଲୋହନା ଲେବା  
 ଯୋମି ଅନାବନା ଯିନିଟି ଆମି ଅନୋରବା ଯିନିଟି ବଧାଈ ଅବା, ଅନିମଶି  
 ବନ୍ତା ବକ ଲୁଣ୍ଠାୟ ।

ସିଞ୍ଜ-ହିପବାସ—ଡେଲିଂହେନା ଲାଈହେନା ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ କୁହେବା ଲାଈହେନା  
 ବନ୍ତୁ ଅବନି । ଡୋରକମା, ଖୋଟ ଡୋରକମା ହାସବାସି ବନ୍ତୁନେ । ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ  
 କାରବା ମିବା ବନ୍ତୁନି । ଯୋ ଅବନା ଖୋଟିହୋ ଡୋରକମା ଡେଲିଂ ହାସବା ଡେଲିଂ  
 ଡୋରକମା ବନ୍ତୁନା ଡେଲିଂ ଅବା ବନ୍ତୁନା ଡାବା ସାନବା ଡେଲିଂ ଅବନାବନି ।  
 ଲେଲିଂହେନା ହେଲିଂ ଡେଲିଂ ଅବା ବନ୍ତୁନା ଡେଲିଂ ବକ ଅବନା ଡୋରକମା ଆମି  
 ଖୋଟିହୋ ଡୋରକମା ଡେଲିଂ ହାସବା ସାନବା ଅହମା ଡେଲିଂ ବକ ସେନାବନ୍ତୁ  
 କାରବା ଲେଲିଂହେନା ଅବନାବନି, ଅହମା ଖୋଟିହୋ ଡୋରକମା ବନ୍ତୁନା  
 ବନ୍ତୁନାବନି । ଖୋଟ ସାହା ଡେଲିଂହେନା ଅନାବା ବୁଦ୍ଧେ ବନ୍ତୁନା ମେନା  
 ଅବନା ଡେଲିଂ ଅନାବା ହାସବା ଖୋଟ ବନ୍ତୁ ଡାଂହୋମଦବନି ।

ଅନୋରବା ସିଞ୍ଜ-ହିପବାସ—ଡେଲିଂହେନା ଲାଈହେନା ୭୫ କାଠବାସି ବନ୍ତୁ  
 ଡେଲିଂହେନା ବନ୍ତୁନାବନି । ଯିନିଟି ୧ ଡେଲିଂ ଯିନିଟି ୨୫ କାଠବାସି ଅବନା  
 ବନ୍ତୁ ହେନା ବନ୍ତୁନାବନି । ଲେଲିଂହେନା ଡେଲିଂହେନା ଖୋଟ ଅହମା ଡେଲିଂ

অশাৰা পেনা মজ্জনা কৈ অশাৰা মজ্জনা কাবেদনা যোবনীকুলা  
 বসগদবনি। মজ্জনা ইতি অশাৰনী বেস বসহুনা খোঙ শাহুদগদবনি,  
 মজ্জাং হাৰা কৰো মজ্জনা ই খাংদবা যৌদি শিজবাথ ভৌদবা  
 কৈ। হাৰ্ট শোদবদি ওয়-ভৈদবা কল কংগনি অহুনা কপ্ৰাক  
 অহুনা ধুং: মপান্ধা কৰা শৌদববা খোঙ অহু কল অহুনা  
 বাজ্জত্ৰা কবগদবনি। অহুনা ভব্ মপান অহুন্ ববৰ অৰক্ষণ  
 কি অচোংপা বসহুনা কপ্ৰাক অহু শৌহনসহু। শিজবাথ অসিদি  
 মজ্জাই কৰা পৌহনা ইল্লি পুন্নমক ববক হেনগংনা ভৌহনবনি।  
 চনাং অৰক্ষণ পুজ্জা লৈবা ইল্লি পুন্নমকী বৰী লৈনবা "কাভিনীন্ন"।  
 বাত'ভা মজ্জাই কাবা অবা পৌহনা ইল্লিখি অহু ববক ভৌহল্লি।  
 অহুনা অঙাং পোকপগা বৰী লৈনবা ইল্লি পুন্নমক বীংবিনা ববক  
 ভৌহল্লি। ভীং অৰক্ষণ খোপপু ববক ভৌহল্লি। খোপ অসি  
 মজ্জাই কাহনবনি। অহুনা দুপী দুপা অহুনা খুংদাং চাৰা কংই।  
 কি কজ্জনা ইমলিন্ লিংলিগ্গবদি ঙ্গংহনবা হাই। অহুনা কি  
 য়াওয়বপু হাৰা যতম হাৰবদি দুখিং হুংবা যতম্ভা থাইদনী হেয়া  
 কৈ। দুপীদীদি কি অহু হাইগংভুনা কপ্ৰগা লোইবগা হাইবগা  
 হাই। অইংবা শিজবাথতি শাংবা ভৌবীত্ৰবদি ভৌবিকনি।  
 হাৰা কামবনি। দুপা-দুপী শিখৰবা কিহুংগী ইল্লি অহুনা ই  
 পুন্না হৈশিকুনা লৈববদি থাইদনী কাইয়ে। হাৰা অহুনা ইখি  
 চংপা ওয়ত্ৰবপু থাইদনী কামবনি। অহুনা ইখিদি 'তিত্ৰী ৭০'  
 দনী ভাখবা হায়ে। বীৰিন শিখৰবা অৰক্ষণ খোঙ হাৰা হাদবদা  
 থাইদনী কামবা শিজবাথনি। কিহাক, পৈ, খোঙা ই পুন্নবদা থাইদনী

কবা যখনলী মন্তে অম্মা ওইগনি। যী যশা কল্পণ ভৌবা যীলী  
 বাকসি ' অশোমবা যীদি ভোগহু। নাই ভাবগু মণ্ হাওগুবা  
 ভৌবা, 'সিঁপৌদৌ' চংপনচিংবা খুইমগী কারবা মও: অম্মী ইলিং  
 মতীংনি। চনীংদা বেকর ভৌবা, কেমক্রোইড কিদ্মিদনী জে  
 খোরকপা, হাদার, ইউরেন্থা, ইউটরস বাবা, জে কারবা. ধুন্ খোরকপা,  
 চনীংগী লায়মাদগী কগৎকপা মও:দা, খাণী খোঙ চীকপা, য়েক  
 য়েক্তা জে চংপা, খোঙচং অম্মী মরক্তা লাকপা, হেন্না চংপা নুপী,  
 বুড়ী চাউবংপা, লিংলী চাউবংপা, অধুংবা, হিরম খুদিংদা মপুঙ  
 মইর কাদবা, সিংমন্ য়ায়া চংবিবা, ভিন্ননীংবগী আশা পোক্তবা, য়  
 থকপা যী, য়ু ঙাওবদা কারবনি। মখোঙদা ইলিং অশাবা কোক্তা  
 ইলিং অগ্নেংবগী কোরেং য়েংলগা অগ্নেংবা ইলিংদা কহুদি খোপ্তা জে  
 পুনবা কহি। চনীংদা লিগবমইব নারবা, য়েকপা, থিন্নবগা লোম-  
 নবদা অগ্নেংবা লিগবাথ ভৌবা য়াদে। প্রিয়াপিজম অবস্থ্য  
 লাত্যালিয়াসিস্—যুংবং হাইগংভুমতা লৈবা, ভিন্ননীংহনতা লৈবা  
 Erecting of the penis all the time—morbid over-  
 power of sexual desire—opposite to nymphomania. অবস্থ্য  
 অনি অসিনা অগ্নেংবা লিগবাথন খুইমগী কারবা পী।

হোট লিগবাথ—ইলিং অশাবদা চনীং ভৌবা, ভি: ১১২মগী  
 ১২০ দা কহসিনা চনীংদা য়েকপা নাবা কহি। সি: অক্কেমগী মতা  
 কাওবদ মকসীহু। অহুগা নীংহদা ইলিং অগ্নেংবা চাইলিহু মক্তগা  
 ইলিং ইংলপ্ ভৌবদা মাহু। মসিহি ময়ী নাবগী জাংতা চনীংদা  
 খুংচাইকবা, অচাংখাও অবস্থ্য ইউটরস্, বাবদা য়েকপদা য়ায়া

ক'রৈ অল্পগা খোঙ হান্দুবা হনোয়কপদা সৌজদা শাব্বি-শাব্বি  
হান্দা বাবা চৌকপা, অল্পগা প্রোক্তং গ্লেস বাবা নল্পগা বাবা অবস্থঃ  
চাউৎপদগী জৈলিং চৎপা হান্দবচা হান্দা কামবা কংগনি ।

বিত্তম্ভিচ্ শিজবাথ—

খোঙনা জৈলিং অশাবদা থল্পগা জৈলিং ভেৎপরেচর ১০২  
দা কহা অহগী মজুংদা ডিঃ ১১০ নগী ১১২ অবস্থঃ ১১৫ ওমই-  
মথে অশাবদা কহা উমশা অহ হান্দবদি চনৌ অহ নাজু । মিঃ  
৪/৫ নী মজুংদা হোগংজু অহগা জৈলিং অজৈংবা মশাদা চাইলিঙ্গু  
অহগা জৈলিং অজৈংবা চাইলিনবা অহনা মাহলবদি, চৌলবদি  
কহিবা জৈলিং অশাবদা শুম জৈংবহজু জৈলিং অহনা মিঃ ৫ নগী .  
কাঙবা শাংথনা লৈবহজু . অচোংপা মকম অহনা নাজু ।  
মহনা জৈংহলোই হকচাং অহ অহম জুয়া থকা ওমই ।

কুইনা অজৈংবা জৈলিংদা শিজবাথ ভোকা— জৈলিং অজৈংবদা  
মিঃ ১৫ নগী ৪৫ কাঙবা কহা, অহগা জৈলিংদা ডিঃ ৭৫ দা নল্পগা  
৬৫ দা থকাহু । খোঙনা জৈলিং অশাবদা ভৌংবৌহু . কবিগুহা  
মজবদ ডিঃ ৮৫ নগী হোরবজু মিনিট ৩ জৈবগা জৈংবহজু ।  
চনৌংগী জৈ চোহোক-চেমশিন অসি নৌংবিনা হাইগংহজি চনৌং  
অহ হান্দা নাজু, অহ নল্পগা খোঙচ জৈলিং অশাবদা ভৌংবহু  
কাউগজু জৈলিং অজৈংবা হাপুংদা জৈলিং অসি অসম জৈংবহজু .  
অহগা খোঙগী জৈলিং অহদি অসম শানা থমউ । অজৈংবা শিজ-  
বাথ অসিমা ( পুতী মজুংদা লৈবা (abdominal organs) থকা  
মদোনগী কহা কাঙবদা লৈবা ইজিলা, পৈমতীক হান্দবদা

ଚନ୍ଦ୍ରୀନା ଲେବା ଇଚ୍ଛା ଧର୍ତ୍ତନ—ଧାନ୍ନୀ ଖୋଡ଼ ଫୋଡ଼େଂଗ୍ରେନ୍, ଓଡ଼ାରୀ,  
 ଇଡ଼ଟରନ୍, ଇଡ଼ରେଧୁ, ବ୍ରାନ୍ଦରନାଟିଂଧା ଧର୍ତ୍ତନ । ଧର୍ତ୍ତନ, ପୁରୀ ସହରୀ  
 ଲେବା ଇଚ୍ଛା କହା ଅବସ୍ଥା କହରୀନା ଓଡ଼ ଧୋରନାଂନା ସେହୁନା  
 ସିନ୍ଧୁନା ଲେବା ଫୋଡ଼-ଫୋଡ଼ ଚାକ୍ରା ଧିନବା ସେକପନି ନକ୍ତବା ସତୀନା  
 କାଟେ । ଚନ୍ଦ୍ରୀନା ନାବନା ଅନାବା ଇନ୍ଦିଂନା ଧାନ୍ନୀ ଖୋଡ଼ନା ହସ  
 ଡୋବନୀ ସହରୀ ନିଜବାଧ ଅସି ଚନ୍ଦ୍ରୀନା ଇ ପୁନବନା କାଗରୀ ।  
 ହୁନୀନୀ ଧାନ୍ନୀ ଖୋଡ଼େଂ ଅସି ଲେଡ଼ନା ଚକ୍ରୁନା ଲେବା ସେନୋରୋଡ଼ୀ । )  
 ଇଡ଼ଟରନ୍, ଧା ଲେବନା ଡୋବନି ନକ୍ତବା ସତୀନା ଧାହିନୀ କାଗରୀ ।  
 ଚନ୍ଦ୍ରୀନା ନାବା, ଧିନବା, ସେକପନା ସିନିଟ ଅବସୋଧନଂ ଇନ୍ଦିଂ  
 ଅବେନା କହା ଅହୁନୀ ସନାଡ଼ନା ଅନାବନା ସେକେଡ଼ ୨୦/୧୦ କହା  
 ଧାହିନୀ କାଗରୀ । ପୁର ଅବସ୍ଥା ଚନ୍ଦ୍ରୀନା ଲେବା ଇଚ୍ଛାସିଂ ଅସିନା  
 କହା ନାବା ଚାକ୍ରୀ ଅହୁନା ନାରିବହ ହନ୍-ହନ୍ ଲାଡ଼ନା ସୌହର  
 ହନବଡ଼ନା ନାବନା ସହରୀ ଅହୋବା ନାହିନା କୋନଧେନକ୍ରପନି, ଅହା  
 ହାନ୍ଦରକନା ସେକପା, ଧିନବା ଚାକ୍ରୀ ଲୋରନବା ନାବନା ନିଜବାଧ  
 ଅସି ଡେନା ଓଇରବନ୍ଧୁ ନାଂନା ଓଇରବନ୍ଧୁ ଡୋବୀନହ । ନିଂନେ  
 ଡକନା ଚଂପା ଅହୁନା ଫୋଡ଼େଂ ଫେନ୍ଦ ନାବନା ଚକ୍ରୀ ଇଡ଼ରେଧୁ  
 ନାବନା ସହରୀ ଲୋରନବା କାଗରୀନି ନିଜବାଧ ଡୋଗହ । ସିନିନୀ  
 ସତୀନାସିନା କାଃ ନିଃ ୦୫ ହୋରନା ଓଡ଼ ହହରକ୍ରୁନା ୧୫ ନା ସହରୀ  
 ନିଃ ୧୦ ନିନୀ ୧୦ କାଡ଼ବା ଲେବନା ଧାହିନୀ କାଟେ

ଅନାବା ଅବସ୍ଥା ଅବେନା ଇନ୍ଦିଂନୀ ଓଡ଼-ଓଡ଼ା କହା ନିଜବାଧ—  
 ଇନ୍ଦିଂ ଅନାବା ଅବସ୍ଥା ଅବେନୀ ଡବ୍, ଅସିନା ଇନ୍ଦିଂ ହାନ୍ନୀରୋ ।  
 ଚନ୍ଦ୍ରୀନା ଓଡ଼-ଓଡ଼ା ଡୋବନା ଅସି ନିଃ ୧୦୨ ନିନୀ ୧୦୫ ହୋନା ଡାଂଗନି ।



বিঃ ২ দলী ৬ কয়লা ডিঃ ৫৫ দলী ৬৫ দা জৈলিং অৰ্জৈবা তব্  
অমল্য অমুক কয়লাদৰি। সেকৈ ১৫ দলী সেকৈ ৬০ দা  
কয়লাদৰি। খোঙনা ডিঃ ১০৫ গী তব্ অমল্য জীংগদৰি।  
কোঙা অৰ্জৈবা জৈলিংগী কোংগে অমল্য হেংগিনগদৰি। অনুয়া  
অনিয়কত্তা ওইনা অশাবদা অমুক অৰ্জৈবদা অমুক কয়লাদৰি।  
অশাবদা যিনিট অনি অহুগা অৰ্জৈবদা যিনিট অমল্য কয়লা, অহুগা  
অশাবা অহুনা হেনা শাগংহলু। অৰ্জৈবদা হেনা জৈংগলু। অশাবহ  
ডিঃ ১১৫ দলী ১২০ দা হাইগংলু। অনিয়ক হোংবদগী হেনকমে।  
অনিয়ক হোংবা শিজবাধ কোই। অশাবহ অনিয়ক অৰ্জৈবহ  
অনিয়ক হোংগনি, জৈলিংগী লায়ংগেদা খাইদগী কবা চনীংগী কন্-  
য়গী অনাবা পুয়ক কহনবা লায়ংগেদি, হুপাগী অমল্য হুপাগী ময়ী,  
চীকপা লোয়নবা অমল্য য়ায়া শোকপা, মাজ্জা য়াদবা শোকপা  
ইল্লিখিংদা কয়লা হেল্লি। লিখাংখিংদা ই পুনহবা অমল্য  
মাজ্জা চনীংগী ইল্লিখিং অহুগী কনবা অকবা উপায়নি।

জৈলিং অশাবা অমল্য অৰ্জৈবদা ওম-ওম। লুগা—অশাবদা  
যিনিট অনি লুগা অৰ্জৈবদা যিনিট অমল্য লুগা, অশাবদা হৌ।  
তাং চীকপা, পোয়ংগে, তাং কোনশিনবিহুনা তিংখংগা য়াদবা  
অকা-অপুনদা খাইদগী কৈ।

খুদোনবীওহদা ওইগা জেজোং অনিদা যাই। খুদীং ওইগা  
টেবলদা পেদা অনি থলগা লুগীহু। লুগা য়ায়া শককদৰৈ লুগাদকৈ।

য়াদবা যকল্য কি অটোংগনা অশাবা অমল্য অৰ্জৈবা ওইনা দৈহু।

কজ্জেন জৈলিং খোঙা—খৰা যোন্বা কি অহু/যদি থানা

খুঁলুগা শীজিন্নবীহু। খুঁদে অপাবলু গমশালু হাই। শামভুগী কিনা  
মথক্তা কুপশিন-বোমশীজু। বেকিনতোস, ববর কি শীজিন্নবী  
হাই। বহুনা মন্নি বৈশা নাহোকহলনা থবক ওমই। দুংশিং  
চঙহলুগা কবা হেল্লি। য়ায়া কুইনা থমগে থল্লবদি ত্ৰেশিং অশাবা  
হাপ্পা লিক্কা নলুগা বেগ, অচোংপা কি অমলুং ফ্রানেল অহুগী মথক্তা  
থমগনবনি। অহুগা অজংবা কপ্পেস ওইবগা ত্ৰেশিং অজংবা হানবা  
সিক্কা কি অচোংপা মথক্তা থমউ। অপীকপা মকমদা থোল্লবদি  
উনগী বেগ মচা কি মথক্তা হাপ্পা হাই।

অশাবা অমলুং অজংবা মথোম থেমবা মওং কয়া লৈ।

ওম-ওমা থোয়া- ওম ওমা দীবা কপ্পেসৰ্গিত্ত অহানবদা শাপ্রবা  
ত্ৰেশিং অহুনা কি অহু লুগা থোয়াবো অহুগা অতোপ্পা পাত্ৰ  
অমদা ত্ৰেশিং অজংবা অমদা লুগা অমুক থোমউ।

য়াববোং হোগলকপদা, উনশা মভোন কোয়াইৰে মচু মাল্লকপা  
মভম অমা, মহীক-মমাই চঙবদগী নাবদা নাই চাগদবঙম ভোরক-  
পদা ওম-ওমা ত্ৰেশিং থোয়াবা নাই চাহলোই অমলুং পোয়া হজিন-  
হনগনি। লেঙদনা লৈরিবা হু অহু মাঙহনগনি, জৰ্ম অমলুং  
কত্ত হোদি, হু মাঙহনবা, অভোবা শেল অহু মশীং হেনগংহল্লি।  
অহুগা মসিদগী হেনবা হায়কু—থোয়রান অসি শেংনা তেংথোজুনা  
ত্ৰেশিং কজনা থজুনা চরা হেনবননা ত্ৰে শেংদোকগদি পান্নয়বা যাদে।

অনাবা, চীকপা, ত্ৰে পুনবা, ভাং উনশা লক্ক মসল মনুংগী  
ইল্লি নাবদা চীকপদা জুংঙাইভবা খুঁদ অহু তাথহনবা অমলুং  
মাঙহনবদা মপা লৈভবা ত্ৰেশিংগী লায়বোং মথল অমনি।

অমলুংবা কপ্ৰেস—ডেম্পায়েচৰ অসি ৫৫° মণী ৭০° কাণ্ডবগী জৈলিং  
 শীজিলগনি। অমলুংবদগী ময়্যার ওইয়প শাবা কপ্ৰেস, মকম অমলুং  
 মাবদা খোম্বনা কহন্বা লায়না খোকই। কি অচোংপা অমলুং মণী  
 মেল অমলুং চুপলিনবা য়াৰা চুকপমতেক, শৰক্ (Surf) অমলুং  
 পিন, মিংশেন মচেংকুয়া হোগায়বা য়াৰা পোং য়াওহন্বা য়াদে।  
 তাইফোইড কিভাৰদা অমলুংবা কপ্ৰেস চনীংদা খোম্বা মণী লৈভনা  
 কাঠৈ। নিউমোনিয়াদা খোম্বা অশোকপা খোম্বাৰীণী মায়কৈয়োমদা  
 জৈলিংখোম্বদা, খৰা কুইনা খোম্বনা মশাহ শাগলতুনা লুম্বকবদা  
 মতম খৰা মিনিট খৰা খম্বু কাঠৈ। মথক খোম্বা উনশাণী জৈ  
 উভোংছ উপচিমা খমগে খল্লবদি মিনিট ৫ মণী ৮ মণী মম্বুদা খোম্বা  
 অম্ব শিনবা তাই। মিয়ন্ন (মম্বা লাকপা মওং) অম্ব লাকুনবা কুইনা  
 খৰা ভাৰবদি অমলুংবা কপ্ৰেসকী মওংদা লাকুয়োই, হিটিং কপ্ৰেস  
 লোমদা শাহম্বুদা খম্বী ভাবতা লাকনি। খোইয়ীনা জৈ য়ায়া  
 খোম্বুনা হায়বদা মম্বু খিংগে হায়বদি অমলুংবা কপ্ৰেসনা, অমলুংবা  
 জৈলিংদা জৈকুজবদগী হোম্বা কামবা কংগনি। অমলুংবা মকুওইবা মাকম  
 অমলুং অনাবা অচীকপা অম্বা লৈয়বদি অমলুংবা কপ্ৰেস, ওহাভং  
 তেমা পীৰগা, শাংদা অশাবা কপ্ৰেস পীৰবা মিয়ন্সিভ কপ্ৰেস  
 ওলহম্বুনা মম্বগা কোম্বেটেনন্ পীৰগা হিটিং কপ্ৰেস পীৰবা  
 অমলুংবা কপ্ৰেস পীৰদগী য়ায়া হোম্বা কৈ।

অমলুংবা কপ্ৰেস পীৰকপদা অমলুংবা, মিংখোম্বা কাণ্ডবগী  
 কামবদা হায়বদি মায়কৈয়োনবা ওহাভা অশাবা জৈলিং য়ৈবা মম্বগা  
 খোম্ব জৈলিং অশাবা ভাংবা মম্বগা জৈলিং অমলুংবা হায়বা লাকি

নীংহুনা থমহুনা লুয়হনগদবনি । অৰ্জোনা থোহুনা কুইবহুনা  
উনশাণী বৰী পঙথবা লিথবা কাঙবদি থোহু হাদে ।

ওয়েট নীট পেক.— কি অচোংগা অমা কংগপ, তথমোহুগা  
হকচাংপুহা হোমলিগা বথকথংবা হকচাংগী শক্ক পুহুথক কল্লোৰ  
অথাবনা অথক হোমলিগ-তপচিনবীহু, বহুংনা হুংলিং চঙদনবা,  
হপালা বনিল চংখিদনবা হোমগদবনি । হায়া কোয়া থমগা  
নীংথন চক্ৰি । অহুগা অকা-অপুন ওইনা কমা হোমলিগা ভু-  
থোকথবদি হুংঙাইতে । অশাৰহু, অৰ্জোহু, বথকহু, অৰ্জো-অশাণী  
অপায়া কলগী বহুং ইয়া থোহু হাই । অহু বী হশা অহুগা  
চামবা বঙংনা থোহুনা কৈ । অৰ্জোনা অমন্তুং অশাৰা কৰিঙহা  
বতহুনা হেংহুনা শীজিগদবনি ।

১। অহানবনা হোলাক ১হুং হোন বথতা হবৰ নীট অমা  
হোলাক চোঙদনবা থাবিহো ।

২। অহুগী কল্লোৰ অমা হোন বথক হোলা হবৰ সিট  
বথতা থাবিহো ।

৩। হুইদে অমোদবা অশাংবা অমা ২/৩ থোহুনা বহুং ইয়া  
হুগুগা হোন বথতা হায়া ওইহুগা কৈনা থমহো ।

৪। বহুদগী হাংকেট বথক অহুগা লিহেংগী কি (কি অপাৰা)  
নহুগা কিহাং অবা লিহেংগা হুগুগা তমহোহুগা হাংকেট অহুগী বথক  
থংবা হুটীদগী বথাংহোহুনা ইকি ২ হোন হহুনা ললোহুনা বহু ।

৫। অহুগী বথতা কি হাঙদবা বী অহু হীশহুগো । হবৰ  
হুগো কি হকোন অহুগী ইকি ২ হোন হুগুগা হীশহুগো ।

৩। যী অহুগী মথুং অহু কোকলোৰবা হাইগংনা থন্নগা মাকল  
মমরোমবা কি অহু হাইগংনুনা মথা পুন্নমক মথোঙ অথা থাদোন্নগা  
মোমশিল্লু। মথোঙ অহু লোন্নহনগহু মোমথংলকইবা কি অহুনা  
মোমমবা থোঙ অহুগী কমথা কাঙবদি পুন্ন মোমশিল্লু। মোন্নবা  
থোঙ অহুগা থোঙপাক কাঙবা মুংলিং চঙহন্ননা মোমশিল্লু। মথুং  
অনি অহু থাদহুনা; লেমহোৰিবা নাকল অহুদগী কি মচীন অহুনা  
য়েংলিন কুপলিনবিৰো অহুগা কি অহু অনি লোন্না মোমশিল্লুবিহু।  
মুংলিং চঙহনগহু। য়ান্না চেংনা চিন্নদি য়েংলিনগহু। লেংবান  
লেংকুৰ কম্মা কাজিনবিগহু। ওকশমদি চেংলপ কাজিনবিহু।  
হৌজিকি কোকা ওকশমগী মথক থংবা শক্কম লেমহোৰে।

খুঁদে মচা মথুং তমনা খুঁদুনা মোন্দা থমথিবহু হৌজিক  
নাকল অনিবা লোংলগা মুংলিং চঙহনবা ওকশম্না য়েংলিল্লু।  
ওকশা, চীননা কম্পোন্ননা মুবহু কহ্মগনি।

অহুদগী মথা থাৰিবা কম্পোন্ন অহুগী মাকল অহুগী অহেনবা  
শক্ক অহুনা মুংলিং চঙহনবা ওপচিন-য়েংলিনবীৰো। লেংবান,  
মাক, থোঙ অবস্থং ওক চেংলপ্ মোমশিল্লুবিৰো। অহুদগী মথান্  
অমরোমগী অয়েম্বা কম্পোন্নগী শক্ক অহুনা অমুক কুপলিন-ওম-  
শিল্লুবিৰো অহুগা অহানবগী মচীন অহু হোম্বা মজমোমবা থবীহৌ।  
হৌজিকী অকোমবা অহুদু মজমোমবা মক্কা মচীন অহুদুইনশিল্লু  
থবীহৌ। মথা পুবা মথোঙ অনি অহু হাঙবা কুপলিন-লোম-  
শিল্লুবিৰো।



উন্নতা অসি শাগংহন্নগা পেকু অসি ভৌবদা কান্নগনি। ঈশিং  
অশাবদা হকচাং পুন্নবক লুথোকহৌবন্তু হাই। নেকাইটিশ অমন্তুং  
কিন্‌নিগী লায়নাদা থাইদনী কান্নবনি। অহুগা কি অচোংপহ  
কংনা শুবদোকপা তাই। অহুগা কম্পার অহুনা দুঃশিং ১৬৬ননা  
ওমশিনবীহু। হুয়াং য়ায়া থোরকনি। পেকু লোইরকপদা  
হকচাং ঈংহনবা ভৌহনবীগনু।

শাগংলক্তুবদি খোঙদা অমন্তুং নাক্তা লীক্টি ঈশিংদি  
য়ায়া শাবদি হান্দনা ময়্যর ওইরপ শানা হান্নগা থবীহু।  
অহুগা ময়্যর ওইকাত্তবদি মসি ভৌবদা কৈ। অহুগা  
শাগংমন্তুবদি খোঙ থুং অহু কম্পার মথক্তা অহুম নান্‌বা  
নগ্ননা শাগংহনগনি। পেকু ভৌজিঙৈদা য়ায়া, ওকশম অসি  
ঈশিং অজৈবদা চামখোক্তদবনি। শমন্তু কোকন্তু চোংহনবা  
কৈ। থুইদে অমা নক্তগা গমলা অমা ঈশিং কংলপা শুবদোকপা  
য়ায়দা মিনিট ২০ থুদিংগী থবীহু। ওকশম, কোকন্তু ঈশিং  
অজৈবদা লুন্নগা শুবদোকপা য়ৈবঙম, থবঙম ভৌবীহু।

কয়্য শাংমা থমগনপে হায়বসি রিএন্নবদা লৈ। মিনিট  
২০ দা রিএন্নম কজনা লাক্তবদি হুয়াং য়ায়া থোকনি।  
হুয়াং হেক লাকপদা কক্ত-হাঙদি শেংদোকপা হৌববনি। অহুনা  
পুং অমা অনী কাঙবা থবা হাই। অহুগা য়ায়া শোহুবদা  
অমন্তুং চোকথরবদি ভোকপীহু। ঈশিং লুন্‌লুন্‌ শাবা থক্তবদি  
হুয়াং হেরা থোকহনবা হাই। লায়হৌ লৈজবদি পেকু ভৌক্‌বা

ସତ୍ରୁଃ ସିଃ ୧ ଅବସ୍ଥା ୧୧ କାଶ୍‌ବିନି ଡିଂହବା ଲେ । ଅହମ୍ମା କରୁଣା  
ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ କେନ୍ଦ୍ରୋଃକ୍ରମନ୍ତୁ ଡିଂଲୋଇ, ମୁଂଡାହିନା ଲେମ୍ବି ।

ପେକ୍ ଡୋଞ୍ଜିଃଶି ସଂସାଧ୍ୟକ୍ତନା ସି ଅହମ୍ମା କିତ୍ତବନ୍ତା ସରୀ  
ଶୋରବଣୀ ଖୁଦସ କଂସବା ହାସବିନି ଶୋରବା, ପାଞ୍ଚେମ୍ପା, କିଂଗଂମ୍ପା  
ସାଞ୍ଚବବି ସତସ ଧରାସି ସରୀ ଶୋରବଣୀ ଖୁଦସ ହେମଗଂମ୍ପା ଲେମ୍ବିକମ୍ପା  
ସାହି ଅହମ୍ମା ସଂସାଧ୍ୟକ୍ତନା ଲେମ୍ବିକମ୍ପା, ଶୋରବଣି ଧକ ଲାକଲୋଇ ।  
ସତ୍ରୁଃ ଧରା ଲେମ୍ବିକମ୍ପା ଡିଂଧକ୍ତବିଗିନି ଅହମ୍ମା ପୋଧାବଣୀ କିତ୍ତବ  
ଲାକ୍ତନା ଡିଂଧକ୍ତବିଗିନି । ଧୋପକା କିତ୍ତବନ୍ତୁ ପେକ୍ ପୀବନା ହମ୍ପା  
ପୀରକମ୍ପା ଧୋଃ (ରିଂଗ୍‌ମ) ଅହମ୍ମା ଡିଂହମ୍ପା ଲେବା ଅହମ୍ମା ଡିଂ  
ସାମ୍ପନା ପୋଧାଗିନି । ଅହମ୍ମା ଡିଂହମ୍ପା ଅସିନା ହକଟାଂ ସରୀ-ସତ୍ରୁଃ  
କନଧଂହନଗିନି ଅବସ୍ଥା ଡିଂଧକ୍ତବିଗିନି । ଅହମ୍ମା ପେକ୍ ଅସିନୀ  
ଧୋଡ଼ହୋ ସରି ଲେ । ଧୋଡ଼ହୋ ଅସି କୁହିନା ଧୋବା, ଡିଂହବା  
ଧୋବା, ଅହମ୍ମା ପେକ୍ ଲୋଡ଼ିବା ସି ଅହମ୍ମା କିତ୍ତବ ସତ୍ରୁଃହମ୍ପା ସେମ୍ପା ।

ଅହମ୍ମା—ଅହମ୍ମା ଧୋଡ଼ହୋ ଅସିନା ହକଟାଂଶି ସେମ୍ପା  
ପୁରୁଷକ ଲୋଧୋକବି । ଇଞ୍ଜିଲିଂ ଅବସ୍ଥା ଡିଂଧକ୍ତବିଗିନି ପୁରୁଷକ  
ସରାସ କାବା ଅବା ପୀ । ହକଟାଂଶି ଅବା ପୀରକମ୍ପା ପାଞ୍ଚନ  
ପୁରୁଷକ ହେମଗଂମ୍ପା । ଅହମ୍ମା ପେକ୍‌ନା ଡିଂହକ୍ତବିଗିନି ସାଞ୍ଚବବି ସାଞ୍ଚବବି  
ଲକ୍ତବି । ଅହମ୍ମା ଅବା ଅହ କାଞ୍ଚବବି ଡିଂହମ୍ପା ଅହମ୍ମା କମ୍ପା ଅହମ୍ମା  
ଡିଂହମ୍ପା ଲୁଗା କି ଅବା ଡିଂହମ୍ପା ଲାକ୍ତବି କମ୍ପା ଲେମ୍ବିକମ୍ପା ସେମ୍ପା  
ହକ୍ତବି । ସତ୍ରୁଃ କି ୧୦ ଶିଂ ସତ୍ରୁଂ ଡିଂହମ୍ପା ।

ଅହମ୍ମା—ହକଟାଂଶି ସେମ୍ପା ଅହମ୍ମା କି ଅହମ୍ମା ଡିଂହମ୍ପା  
ଡିଂହମ୍ପା ଡିଂହମ୍ପା କମ୍ପା ଅହମ୍ମା ଅହମ୍ମା ଡିଂହମ୍ପା (ଡିଂହମ୍ପା)



ଖୋଟାହୋ ଡିଏବା ନୈରବହେ । ଅହସନୀ ଦେବା ନେବା ହୋଟକହେ ।  
 ଖୋଟାହୋ ଅସିନୀ ସତାଂ ଅସିନୀ ମୁକ୍ତାଂ ଉପବରକମା, ଶ୍ରେୟସକମା  
 ତୁଷ୍ଟାଂସକମା ସତସ ସବା ନାକହେ—ଅହସ ତୁସର୍ବି । ସଦ୍‌ବାହେନା ନେକ  
 ଅସି ନୋହିନିସର୍ବଦି ଡିନିଂ ନିମ୍ନା ୨୬/୧୦୦ ନା ଶ୍ରେୟସବା, ଶ୍ରେୟ-  
 ଶ୍ରେୟସବା ଟପ୍, ସାମନା କାମନା ମି ।

ଅହସତବା—ଅହସତବା ଖୋଟଚଂକୋ ସତାଂସଦା ଶ୍ରେୟସବା ହକତାଂସଦୀ  
 ସେବା ସାମନା ଖୋସଜିନ୍ଦା ନୈରବନିନା ହକତାଂ ଅହ ଆମିଂସକମେ ।  
 ଅସିନା ଡାକମସୁ ଅବାବା ସେବା ଟୋକାସିନ୍ଦା ହକ୍ତେ ହାସନା  
 ଶ୍ରେୟସମି । ସିନୀ ସତାଂ ଅସିନା ସାମ ଅସି ହାସକେଂ ଶ୍ରେୟ  
 ହାସିଂସକମେ । କେ କ୍ତେ ନ୍ୟ ଟୋସର୍ବଦି ଅସିଂସବା ଖୁନେ ମସନା  
 ଅବା ସାସନା କୋଟା ସର୍ବହୋସର୍ବଦି ସର୍ବକୋ ନାକସବା ସତାଂ ଶ୍ରେୟସ-  
 କମା ଶ୍ରେୟା ଶ୍ରେୟସନା ସି ଅହ ସର୍ବୋଶ୍ରେୟ ଡିଏବା କିନ୍ଦାସକମି । ସିନିନୀ  
 ହେମା ଟୋକାସର୍ବଦି ଡିନିଂ ଅବାସନା କୁହେନା ଶ୍ରେୟସବାସା ସାମନା  
 ଟୋକାସମି ।

ସାମନା—ହମାଂ ଖୋଟମିନୀ ସତାଂ-ସତାଂ ଅସି ଶ୍ରେୟସକମା  
 ନାହିକ ଅସିନା ହମାଂ ସର୍ବୋଶ୍ରେୟ କାମକମି । ଉସନା ଅବସ୍ଥା  
 ସର୍ବୋଶ୍ରେୟ ହମାଂଶ୍ରେୟ ଶ୍ରେୟସିନ୍ଦା ସେବା ଅହନା ସର୍ବାସ କାମକମା ସର୍ବକ  
 ନାହିକା ଡୋବା ହୋଟକହେ । ସତାଂ ଅସି ଶ୍ରେୟସିନ୍ଦା ସର୍ବୋଶ୍ରେୟ  
 ଶ୍ରେୟସିନ୍ଦା ହାସିଂସକମା ଅହନା ହକତାଂଶ୍ରେୟ ସେମ ଅବସ୍ଥା ସର୍ବୋଶ୍ରେୟ  
 ସେକ୍ତର ମୁସକ ସର୍ବକ ହେମସର୍ବଦା ହୋଟକହେ । ଅହସା ହକତାଂ ସର୍ବୋଶ୍ରେୟ  
 ନିନୀ କତ-ହୋସି ଅସୋସ-ଅବାସ ମୁସକ ସାମନା ସୁମା ମୁସକାସି  
 ଅବସ୍ଥା ସାମନା । ସିନିନୀ ସୁଜିନବା ଅବସ୍ଥା ଶ୍ରେୟ ଟାଂ ହେମା ସୁମକାସି

ଚେନ୍ଦ୍ରାକ ଚେନ୍ଦ୍ରାକ ଡୋବନା ଡୋଲାନା ଲେବା ହୁ ଅବସ୍ଥା ଅବୋପା  
ଅହନା ଗାୟିଟ୍ରୋଜେନ ଗାୟିଟ୍ରୋଜି ପୁରୁଷକ ପୁରୋକାସି ।

ସତ୍ୟାଂଶିଂ ଅସିନୀ ସହନା ଲାଂନୋକହନୀବା ସତ୍ୟାଂ ଅତ୍ର ଗାୟିଟ୍ରୋଜି  
ସତ୍ୟାଂ ଇନ୍ଦ୍ରା ପାଞ୍ଚୋକପା ଗାୟି । ଡେଉ ଥୁମିଂଶି ଲୋଇମଦବା ସିଃ  
୧ ମଶି ୧୦ ଶି ସହନା ସଂକ୍ରୀ କି ଅହ ହାୟିନୋକ୍ରମା, ଗୟିମା ହମା  
ପୀରକପା ସତ୍ୟାଂଶି ( ଡିଏକ୍ସନ ) ସତ୍ୟାଂଶି, ଅମୋବା ଡିଶିଂ ଅହମା  
ଅତ୍ରୋବା କି ଲିନବୀହୁ ।

ଅହାନବା ସତ୍ୟାଂ ଅହ କାମବା ସତ୍ୟାଂ ଇନ୍ଦ୍ରା ଲାଂନୋକହନବା  
ଗାୟି । ସିସିବୁ ଡୋବିମଦବାସି — ଅକ୍ରମ ଲାଂନୋକହନୀ ସତ୍ୟାଂନି ।  
ଗ୍ରାଂକେଟ ଅନୀ, ଅହନା ହାୟିନୋକ୍ରମା କି ଅହ ଶିଞ୍ଜୁ । ଗାୟି  
କାଞ୍ଚବାସି ଡେଉକ-ଡେଉକିନି ଡେଉକ ଡେଉକିନି ଡୋମୁ । ସତ୍ୟାଂ  
ଅସିନୁ ଥବାକ ସତ୍ୟାଂ ଲେଉଟିବା ଡିଟ ( କି ) ଡେଉକି ସଂକ୍ରୀ ଡିଶିଂ  
ସିକଚିନ୍ଦ୍ରା ଥବାକଶି ଥୋକା କାଞ୍ଚବା ନାନବରମା କମ୍ପୋର ଅହ  
ଡପକଂସୁ । ଅହନା ଅହୁକ ଲାଂନୋକହନବାସି ।

ଅନୀକ୍ରମା ସତ୍ୟାଂ ଲାଂନୋକେ ହାୟିରବାସି — ଲାଂନୋକପଶି ସତ୍ୟାଂ  
ଲାଂନବା ସତ୍ୟାଂ ଗ୍ରାଂକେଟ ଲୋକୋକ୍ରୋ, ଡୋବଦାସି ଲୋକୋକପା ସତ୍ୟାଂ  
ଡପ ସାମନା ଅହନା ହାୟି ଅହନା କୋରା ହକଟାଂ ସତ୍ୟାଂ ଅହନବା  
ଅହନା ଲେଉଟିବା, ଅହନା ଡିଶିଂସି ସାୟି ସତ୍ୟାଂ ଲୋକୋକପା ସାୟି ।  
ଅହମା ହକଟାଂ ପୁରା ଡିଟ ଅହନା ଚେନ୍ଦ୍ରା ଡୋବିଲିନ୍ଦ୍ରା ଥବାସି ।  
ଅହ ନବନା ହେକ ଡୋବିଲିନ୍ଦ୍ରା ଥବାସି ସତ୍ୟାଂ ଡେଉଟ ଡିଟ ଅହ  
ଅହୁକ ଥବାସି ।

ଅବସ୍ଥା ସତ୍ୟା ଲା'ମୋକହମ୍ମା ଏବଂ ହାସବଦି ସବଦ୍ଧା କୂଳ-  
 ମିନ୍ଦା ବ୍ରା'କେଟ (ଅନିମିନା) ଅବସ୍ଥା ଲୋବୋକ୍ତୋ, ହା'ମୋକ୍ତୋ ଅବସ୍ଥା  
 ସମାସ ଅବସ୍ଥା ସକୋକ ଅବ୍ବ ଡିଲିଂ ଅବ୍ବୋବା ଉତ୍ତମା ଚାବୋକମିନ୍ଦା ।  
 ଉତ୍ତା ବି ଅଟୋଙ୍ଗା ଏବସବ୍ବ କାରଦେ, ଏବସବ୍ବ କାରଦେ । ସମିନା  
 ଚାବା ଲୋବୋକ୍ତୋ ଏବା ହା'ଇ ।

ଅବସ୍ଥା ପେକ ଡୋବିଡିବୋ ଡିଲିଂ ଗ୍ରାସ ଅବସ୍ଥା ସି: ୧୦/୩୦  
 ବୁଦିଂଶି ବକ୍ତ୍ରମା ଚାବା ବୋକ୍ତ୍ରମା ଲେଗମି ।

ସମିନା ସତ୍ୟା ଅବସ୍ଥା ଲା'ମୋକହମ୍ମା ହା'ଇ । ଡିଲିଂ ଅବସ୍ଥା  
 ବକ୍ତ୍ରମା କି । ଅବ୍ବୋ ଡିଲିଂସ୍ ଏବେ ହାସବଦି ଚୁପ୍ପୁବା ଅବସ୍ଥା  
 ମୀବକ୍ତୋ । ଚୁପ୍ପା ସବି ହାସବା ହା'ଇ । କିକ୍ତୁପ ଅବସ୍ଥା ଅବ୍ବକ  
 ହାସବଦି ହା'ଇ । ଡି ଲେ'ମୋକ୍ତୋସି ହା'ଇନି କବା ସତ୍ୟାସି ।  
 ସତ୍ୟା ପୁସ୍ତକ କାଟିଅ ଅବସ୍ଥା ଅବୋସିବା ସମିନାସିନକ ଅବସ୍ଥା  
 ଅବସ୍ଥା ଅସି ଚୁବସି ।

ସବଦ୍ଧା ଅସିନି ପାସିବା ସି ବୁଦିଂସକ୍ତା ପେକ ଅସିନା  
 ଲାସବା ଅବସ୍ଥା ସବଲ କହାସି ହକ୍ତାଂଶି ମୁ'ଡୋସିବା କିକ୍ତମା  
 ମୀବକ୍ତୋ ହା'ଇ । ଚୁପ୍ପା ହାସବା ଅବସ୍ଥା ଲା'ଇବୋବା ଅବସ୍ଥା ଡିଲିଂ  
 ଅବସ୍ଥା ଡୋ'ନି ଲାକମା ହୁ କକ୍ତ-ବୋଦି ଲେ'ବୋକମା ସମିନା  
 କାରଦେ ଲେଗେ । ପେକ ଅସିନା ଅବସ୍ଥା ସତ୍ୟା ହାସବଦି ଡୋ'ନି  
 କାବଦ ମୀବଦି ଡି କବା, ସବି ଡୋ'ନି ( ଡି'ବୋବୋବା ),  
 ମେକ୍ତୋକ୍ତୋସିନା, କ୍ରୋକ୍ତୋ ମେକ୍ତୋସିନା, ବା'ବା ହାସବା, ଲା'ବୋସିନା,  
 ଚିକ୍ତା କବା ଡୋବା, ଅବସ୍ଥା ହୋବା, ଲା'ବୋସିନା ସକ୍ତମା  
 ହୋସବା, ହୁସବା, ଲା'ବୋସିନା ( କିକ୍ତୋଙ୍ଗା ) ଅବସ୍ଥା ଉପ ସତ୍ୟା

কংমির-চপশিল্লকপা লায়না পুয়মজা কামৈ। মাপংপ কাওবা  
 পায়গনা অজৈবা, জৈহেমবা তোনীক পীবনী মঙেনী খোঙচংনি।  
 লাইখোকপা হায়বদি লাইকুপ, লাইজাও খোকপনী লাইহৌনী মতাং,  
 উনশা কংবা, অমলুং মায় লায়না হায়বদি লাই হুম্বোকপনী  
 মতম হায়বদি হোমংলকপা মতমনা মায় কামগনি। হমাং  
 খোকপা ওস্তবা মতাংমি হমাং খোকহরীংবা কিতম পুয়মজা কামৈ।  
 অমলু মায় শোমবা, হিমেননী পাঙ্গল হাংলবা মীনদি জৌবীগহু।  
 অমলু লাইখোকপা মথল পুয়মক মপুং কামা কল্লবদি, খোকল্লবস্ত  
 জৌবীগহু। অপাংপদস্ত জৌবীগহু। পেক অসিমা খুইননী  
 কামবা লায়নামি কেকায়, খোইমহু, খোমচীকপা, জোমকাইসি,  
 ইউয়েনীন, পোম্বা, হকচাংবা হুং মায় লৈহুনা হুং পুয়মজা  
 হায়বনা, মীপবেদীয়া, উম্বিসিপেরিলাস গ্লেন মাবা, চীকপা, গাউট,  
 কিতায়, মায়না ই ওঙলং ওঙল হাইগংলকপা, লাইহৌ  
 হৌবা, খোইমহু, হুইনা চীকপনী লায়না (হায়জোকোবিয়া),  
 অঙায়ে ময়ী শিববা, পেরেলাইশিল; ইমফুজা, লাইহৌগা লোরমনা  
 আরপ্রাইটিপ, জাইট্‌ন দিজিজ, পেনগ্রীম (জৈচেন্‌ মৌদহুনা শিববা  
 মং মং খোঙ খুং কেমবা) বোবোদীনী জোপজী - মেলেরীয়া,  
 পেরীভোমিতিসকী লাইহৌ, কাইজিন্‌গ্রীভিন্‌ ব্যারোমিক গ্লেন,  
 গ্লিউমিভি, মীমোদীয়া, জোমাইন পোইজমীং, পিউরোপুয়েল  
 কিতম, পরপুয়া, অহৌবা মাইবা লাইহৌ, তাং চীকপা, উনশানী  
 লায়না, ভাকী, জোমদীলমাইটিজ, টি বি, দা কামৈ। হুং লৈবদনী  
 কোমবংলকপা হাঙ চিবা কৈ।

ওয়েস্ট সিট পেক ভোবা অসিগী কানবা অবস্থা করা নৈ । অহু কবিগুবা মতঃনা মকম মকম অহু, জেংদনবা, কন্ননবদি ভোদবা যাদে । মারভস হাট অহুগা মরাই হেতা কাবা, থবোস্তীনা এজমা ওইমা লাকুবা কিতমদা হাটকী মথক্তা, থবাক্তা কি অকংবা মজগা শামতু মচেং অমা থমহোদবা যাদে । এজমা ওইয়গা থবাক পুন্নমক কোন্‌লিমা থমহোগদি । অহুদগী পেক ভোবা যোমশিমবা হোবা যাই । অহুগা কবিগুবা মতমদা উনশাগী শক্কক থরা hyperasthasia ভোরবদি মকম অহুস্থ হারবদি যাইগী শক্কক থর মজগা পুজী শক্কক থরা ওইগল্লি । যাহু ক্র'মেল অকংবা অমবা কুপশিমহোরগা মজুংনা পেজী হোদবা যোমশিন জপচৌমবীগদবদি ।

খোঙ অদি হাওদমা যোন্নবস্থ ক্রামেল, হোট হাটর থেপ থমহুমা পুং ২ শামা থন্নবদি কানবা অহু থংবা চিখদে । পেক ভোবা মতমদা পেক ভোবীগনৌদিবা মীশক অহু, মথক্তা পীগ্রিবা অহুগুবা হেতা পুন্নযোম্ যোমশিন্‌বীগহু । জগা জগ্ন মোংবনী হেমগংমা মচেংমচেংভনী হোহুনা চখবীহু । অহানবমতদা পুজা ইলিং অজৈংবনী কি অহু যোমবিশু । মজুংনী হুমিতা মজলহু হাওহল্লু । মথং অমবা খোঙ হাওবল্লু মজুগী মজুংমা মথক্তা শক্কক, থবাক, থুং হাওহল্লু । ক্রাংকেটমা কুপ-শিমবদি অহু মচেং মচেং জব হোবদগী চখবা যাই । হেমা যোমশিন্‌বস্থ হকচাংমা হুংভাইভবা থুদম কাওবকই । সাহকুলেমস হেমগংলবদি ই হেমা লৈমসে হারবা তাক্কপদি । কোকল্লু টীককই ।

ହସାଂ ଡାନ୍ଦବା— ସମ୍ପିପୁରଣା ବାହିନୀମଣି ଚେନରଜବା ହସାଂ ଡାନ୍ଦବା  
ହାସବଳି କୁସୀ ଧୁବା, ଲିଭର କଡବା, ଅକ୍ଷୟ ଅପୁସା, ସାଂସିଂ କାବା,  
ସୋଂହାଡ଼ବା, ହସାଂ ଗୋଡ଼ବଣି ଲାସନା ପୁରସକ୍ତା ହସାଂ ଡାହୋକପା  
କାଈଁ । ଗୋଈମୋକ ହେଲୋକ୍ତା ଜିଲିଂ ଗାନ୍ଧବ କଡବା, କିନ୍ତୋ  
ଜନର ନାସନା, ଜିଲିଂ ସମ୍ପୁରଣା ଚଡବା ଲାସନା ହସାଂ ଡାହୋକପା  
ହାସବଳି ବାହିନୀ କାନ୍ଦବା ଅସମ୍ଭବ ଡୋନ୍ଦବା ଗାନ୍ଧବା ଲାସନା ସର୍ବଳ  
ଅସଜି । କିନ୍ତୋମା ପୁରୋକପା ଗନ୍ଧବା କଡ-ହୋନି ଅକ୍ଷୟ ଉନଶାଂସୋନ୍ଦବା  
ପୁରୋକ୍ତବା କିନ୍ତୋମା ସତେଂ ମୋକ୍ତବ, ଏବକ ଲୋକ୍ତବ ଉନଶାଂସି ଏବକ  
କଡବା ମାଡ଼ୋକହମମସଜି ।

ଜିଲିଂ ଅକ୍ଷୟ ଡେକ ଅସା ସମ୍ପୁର ଚେନା ଲାମା ସରୋଳ କରା  
ଲୋନ୍ଦୁନା ଧୁରଗା ମୈସରା ଚେନା ପୁରଲିନ୍ଦୁନା ସଜିଲ ଗୋକହଲ୍ଲନା  
ଜିଲିଂସ ଲୋହରୁ । ସଜିଲ ଗାନ୍ଧା ଲେସେ ହାସବା ସଡ଼ଲବା ସଡ଼ଲବା  
ସାଂସିଂସ କା ଅସନା ସମଡ଼ି । କି, କଲ୍ପାସ ଅସା ଅନା ଇନାଲିଜୁ ।  
ସେବା ଅସା ସାହସା କଡ଼ିରୋ । ଡେକ ଅହ ସାଡ଼ନା ସଜିଲ ଚେ  
ଅସନା ସମ୍ପୁର ଅହ ସିଂଗାଈଜୁନା ସଜିଲ ଗୋକହରୁ । ଗାନ୍ଧା ଗୋକ-  
ହଲ୍ଲେ ହାସବଳି ସାସମ୍ଭ ଡାହୋକେ ହାସବଳି କକ ଅସନା କୋରୁଲ ଜୁ ।  
ସଡ଼ଲବା ସଡ଼ଲବା କି ସାସମ୍ଭ ଡୋବା ଅସା କୁଣ୍ଡୁନା ସଜିଲ ସଜିଲ  
ନାହୋକ୍ତବା ହେଲି । ସଜିଲ ଗୋକହେ, ଗାନ୍ଧା ହକଡ଼ାନ୍ଦା ସେ ସାସ  
ଅହରୁ ନାହୋକପା ସଜିଲ ଅହନା ସାସମ୍ଭ ସେହନା ହସାଂ ଗୋକହଲ୍ଲନା ।  
ସାସମ୍ଭ ପୁରଲିନ୍ଦୁନା ସଜିଲ କେ । କୋକ୍ତ ଡାହୋକସଜି କୋକ୍ତ, ସାସମ୍ଭ  
କି ଅଡୋକପା ଅସା ମରଡ଼ି । ହସାଂ ହେନା ଗୋକହଲ୍ଲେ ହାସବଳି  
ଜିଲିଂ ଗାନ୍ଧ ଅସନା ୪/୧ ସକଡ଼ି । ହସାଂ ଗାନ୍ଧା ଗୋକହଲ୍ଲି । ଅହାସବଳି

পূঃ ১ দৰী হেনগছ । মায়হিংগী ওইবদি মায়হু ময়ক ময়তা  
কপলিগিৰা কি অহুগী ময়না থমউ । অহুগী ময়গাইময়না ময়মদা  
হাইমোকমা ওভগী ইন্নিমি ধুমজিহু । হমাং ডানবা লোই-  
য়গা কংনা ভৈথোকউ অহুগা অচাথাও ভৈলিহু । অহুগা জৈলিং  
অশাবা অহুনা জৈকজথোকউ । অহাইবদা জৈলিং অজৈবদা  
চাইথো, পোখাহুনা লৈথোকউ । চাক হায়না জাঞ্জিভৈদা ভোগহু ।  
চাক থমমং চায়গা হমাং ডানবদা থাইদগী কৈ । পাথংপা,  
কে'ক ওঁওবা, মৌজন্ চোংবা লৈবদি চাক চানবা থক হমাং  
ডানবা হাদে । চাক চাৰা মকুং পুং ২ লৈবগা হৌবিহু ।

ধিনবা, নাৰা, চৌকপা কহনবা (Remedy of pains)—  
জৈলিং অশাবা হামবা বববগী বেগ অসি অশাবা, অধিনবা, অচৌকপা  
কনবা থাইদগী কবা উপাইনি ; কহনবা ওভলিন হাইজিন্‌বা মকমদা  
মাৰা, বজল মাৰা, বোইবীন্দা মাৰুনা অতব লৈবা থুংমাৰা নাৰা-  
চৌকপা (neuralgia) হম্ হম্ চৌকপা অশাবদা অমলু জৈ পুন্‌বদা  
মাৰা নতব, চৌকপা—নাৰা পুন্‌বদা হায়না কানৈ । থুন্‌তা ওইনা  
হম্ হম্ চৌকপা মনামদি জৈলিং হানবা বেগ শীজিববগহু ।  
অচোংপা ওইনা শীজিববগহু । অচোংপা মাবেল অমদা জৈলিং  
অশাবা বেগ, চেক বৈ ইকুপা, জৈলিং অশাবা হানবা লিভিহা  
মৌজলিগগা অশাবা মকম অহুনা থোমউ ।

মডানগী বৈনা (radiant heat)—ইলেক্‌ট্ৰিকী বৈডান  
অহু, মডান অহু চেংনা কিমা লুম্‌শিববগগা বজগা দিজেউব  
অমদা চৌকপা মাৰা অহুনা বৈহনদি । চৌকপা মাৰা

খাইদনী কেৱা কহনবা যতঃ অৱহি। আৰু লাইট অৰুং  
মুখাণী হেক অৱহা। যসিবা খাইদনী চীকপা নাবা কহনবা  
লাইদেংনি। য'তবা নাবা, তঃ চীকপা নীউয়েলজিৱা ওইনা  
নাবা চীকপদা খাইদনী কৈ।

বৈৰী-বৈ বাগৎলগা হাইবনা তব মাহুনা লৈবা চীকপদা  
কৈ। বজল, মাকথং, হকচাংনা হম্ হম্ চীকপা মজুবা চাউনা  
মকম কননা চীকপা নাবা পুয়বক কৈ। কজা হীপ্ৰগা মজল নাক  
হাইবা হাই।

আৰু লাইট-পূকী অৰুং বজলনী চীকপদা আৰু লাইটনা  
খাইদনী কৈ। চপ চানা বৈশা, বৈঙান অহু অনাৰা মকম  
অহুদা তাহনবা হাই।

মুখা-হম্ হম্ চীকপা মজবদি অনাৰা অচীকপা পুয়বক  
মুখা হাইবনা খাইদনী কৈ। জীব পুয়বক মুখা হাইবগা চীকপা  
নাবা কহনবা ভৌদবা যাত্বে। মুখা কজনা হাইবগা মাহুনা  
(নীউয়েলজিৱা) যদী চীকপদা কবা উপায় অবা লৈতে।

অনাৰা মুখিৎ-অনাৰা মুখিৎ নাকোংনা কাম্পিনবগা মাহুনা  
নাকোং চীকপদা কহনবা অতৈ উপায় অবা লৈতে। মুখিৎ অনাৰা  
বৈহনবগা মাহুনা তঃ চীকপদা কবা পাতৈ অতৈ অবা লৈতে।

ওৱ ওৱ কপ্ৰেস ভৌবা-ইশিৎ অনাৰা অৰুং অজৈবা  
ওৱ-ওৱা খৌদগা মাহুনা চীকপদা কাৱবা উপাই অতৈ  
লৈতে। যসিদি মজুদনী হাহবদি মজুদা লৈবা ইঞ্জিৱনী  
পোৱকপা চীকপা অৰুং স্নাব কহি। অহুনা মজুদনী কৈ



আৰু য'ত, উৎসাহ বৰ্দ্ধকৰে নিৰ্বোধ অহা চিহ্নবোৰ হৈছে ।  
 ভয়-ভয় (হীনা বৈৰা) স্পষ্টভাৱে — পেক ভৌবগা অজানি ।  
 অহুৰু ব'হা হেৰু আৰা জেৰিং নীজিৰবা হাই । অহুৰা উৰা  
 উৰা যথাক্ৰমে মানবা হাই ।

অইংবনা নান্ধা — অৰাৰা যথল বহুগী চীকপনা বসি কান্ধৈ ।  
 যথী নাবা (নীণ্ডেলজিক) গী যচীক্কা বসি ভৌবিবা কন্তে ।  
 অহুৰা যথুংদা জে পুনবদনী লাকপা যচীক্কা হাৰা কান্ধগনি ।  
 ভিগ্ৰী ৬০ গী যথাদা লৈবা জেৰিং অইংবনা কি লুপ্গা নান্ধীহু ।  
 উৰনা অহু পূৰ্ণৰূপে হাৰা কান্ধা কুইনা নান্ধীহু । উৰ  
 বোহা উলগী বেগ চম্ চম্ চীকপা অমলুং যথুংদা জে পুনবদনী  
 চীকপা নাবনা অপীকপা উৰগী ক'ম্প্ৰস বহুগা উৰগী বেগ  
 বোহুনা নাবা চীকপা কহলি । যহোলানা উৰগী বেগ, ক'ম্প্ৰসজা  
 ককচাংগী অ'ভাঙ্গ লক্কা বোহুনা নীণ্ডা অৰাৰা বোহুনা  
 বৈৰা পীচুনা সিংধবদনবা জেমনবা হোংবগনি ।

বিটিং ক'ম্প্ৰস — চীক্কাৰা যতন অহু কি অটোংগা অৰা বোহুউ ।  
 মেচানভোঙ্গনা কৃপণিহু অহুগী যথক্কা ক'ম্প্ৰস বহুগা কান্ধগনি  
 কৃপণিহু । অটোংগা কি অহু আগংগকনি যতন কুইনা বৈৰা  
 অহু কাহুনা বহুগনি । পোল্টণ (হিমাংকা) উইনা বোহুনা) দনী হেৰা  
 ধুবা কান্ধবগী যাত্ৰবা যতন অহুনি । যাত্ৰবা, যথুংদা চীকপা  
 কহলি । চাৰ'জুংবদনী পুৰবাৰা বাটংবদনী বাঙ বোহুনা  
 লৈবা, যাত্ৰা যাত্ৰবা কৈ । কোক্ চীকপনা, কোক্কা জে পুনবা  
 অমলুং জুৰা যাত্ৰবাৰা থাইদনী কবা, লৌংগা হাৰা পাটৈ অহুনি ।

কোমেন্টেসনগী মত্বংদা হিটিং কস্প্রদমা ইন্বা অসিন তাং  
চীকপদা থাইদগী কারগনি। কোমেন্টেসন্ তৌরপা হিটিং কস্প্রদ  
তৌবিরবদি সাইটিকাগী বাবা, মথল্ মজম, থাং বাবা (লমবেগো),  
ময়ী বাবদগী লাকপা মায়ী থীনা বাবা, চীকপদা কাইয়ে। ময়ী  
চীকপদা থাইদগী কবনি। (morites)

লশিং থোবা—হিটিং কস্প্রদকা মায়বা মত্বংদি। লশিং  
অহ্ন অমাবা অচীকপা মকম অহ্নদা থোমউ। বেকীম্ভোস্না  
কুপশিল্লু। মত্বংদী কানেন্দ্ৰমা ময়োল ময়োল কুপশিল্লু। মত্ব  
থরগী মত্বংদা কয়ামো লশিং অহ্ন চোৎলকনি। অচোৎপা  
কস্প্রদকা চপ মায়মা কারবা কগনি।

লৈথোম থোবা—চেক অহিংবা মৈ ইজ্জিবা অহ্নগী মকুপ-উকুল  
থোকহজগা মেন্সরীল মায়গা ক্রিম শেরগা অচীকপা মকম অহ্নদা  
থোমবীহু। বাবা চীকপহ্ন কগনি। লশিংদা মথক্তা কুপশিনবীহু  
অহ্ন মন্তবা অপোত্তা, কবিরবা অপোকপদা থোবা মথল্ অদনি।  
কিন্দুলা, মপচাংদা থোবদি চেকহিং অহ্ন কুপ্তা উগাইবদা ঈশিং  
অশৌবদা বড়া হৌবগী অহ্নগুয়া পেংহহ্নু। ইকি মথাই অমা  
থাহ্নু। কি অপাবা মচেন্দ্ অমদা যোমশিল্লু। যোমশিল্লিকা  
অহ্ন মারিবা মকম অহ্নদগী থরা হেন্না পাকথোকহজগা থোমউ।  
কি অকংবা শামভুগুদা কিনা যোমশিল্লু। কবিরু মাজ্জবা  
অপোত্তা অপোকপা (wound, sore) দা থাইদগী কৈ কিন্দুলা  
শেবজ্জবা মায়বদি মত্বংদি তাইশিল্লদা মপানগী উনশাহ্নদা তাই-  
শিল্লিবিবা থরা লৈমগা ময়ী, মাই মায়কপা মথলগী অপোত্তা

শৌভনা, মায়না লৈগনৰা আপোহনৰী লৈহোকা কমিহৰা কিনিহননা  
মপামগী উলনা তাইলিগগা মনুংদি তাইলিগগা মাই হেঁক হেঁক  
খোৱকপা) থাইনগী কৈ। বা বহদি খোৱা তাই।

জৈলিং অশাবনা জৈকৰা— মনুংদি জৈ পুন্না মাৰা, পুন্না  
খিনৰা, মৌলগনৰ মাৰা, পুন্না চাকংগনৰী মাৰা, অথাইলিগ-  
গগা অশাবগী চৌকপনা থাইনগী কায়ৰা নী। চুয়গী জৈলিং  
অশাবনা জৈকৰাখোৱকপনা মনুংদি পুন্না লৈগিবা জৈ অহ উলনা-  
বোম্‌মা চিংখোৱকপনৰী মনুংদি জৈ পুন্না নাইকু কহলিবাৰি।

হোট ব্ৰাংকেট, খোট জৈলিং অশাবনা ভাংৰা, ৰিঙলুসিঙ  
সিঙ ৰাধ অসিমা মাৰা-চৌকপা কৰনি। মসিদি মথকা অশোৱা  
পীজৰে। হকংনা হেংখীহু।

জৈলিং অশাবগী হৌপ অমন্তৰ খোটৰী শেক, উলনী বেগ—  
শামকু ব্ৰাংকেট অৰা জৈলিং অশাবনা লুগগা শুৱনোৱগা মৌংহ,  
চনীং, খোট হোম্‌শীমবীহু। হকচাং অহ জুয়কপা মতম অহনা উল  
ময়োৰ কিহুংলোমদা পুলিগগা অশাবা মকমহদা থমউ। মসিমা  
এপেলিগ চৌকপনৰ থাইনগী কাঠে। অহনা হুপীৰী চনীংহুদা  
হুঙেৰিগগা থাইনগী কৰা লায়হেং মূল অমতি। হোম্‌শীমবিসি  
হোং হোংহুনা পুং ২। ৩ হাঙেৰা থমববি এপেলিগগী হেঁক হেঁক  
খোৱকপন কহলি।

উলনী খাঙ অমন্তৰ কোবেটেন—থা-চৌকপনা জৈলিং বেগ  
অৰা চৌকপা থা অহগী মৰা খোৱা, চাইকংগী মকপা উল  
খোৱকপা। হুয়গী মকিল অমন্তৰ অমন্তৰ কোবেটেন হৌলীহু জৈলিং  
অশাবগী খোট ভাঙে। মনুংদি খোৱা উলনী হেঁক হেঁক



উলিঃ অশাৰা অৰক্ষণ অষ্টঃগী নিজ বাধ্ কৌৰণ্য অষ্টঃবা  
 ভব্ভা কৰণী বহুভা প্ৰে হাৰবদি পেৰে শীজিববা হাই । য়াৰা  
 শোন্বা বীদি পেৰেবা কোজগী কাল্লা হৌৰণ্য হক্কাং অশূৰা  
 কাল্লভুনা ধুনা হক্কাং শাগংহুনা হেজি । পেৰে যচামিনা হক-  
 কাংনা য়েববা লম্ য়াৰা কৰববা শাগংপবা যতম কুইনা চক্ৰবনি ।  
 পেৰেহ ধুনা পাৰববা ধুৰুউধুদক কুন্না লৈববা ধুং অহ যবক-  
 ববা ওম-ওম ওম-য়েং য়েহজু । থবাকুহু চনীংস হুয়া-হুয়া য়েহজু ।  
 মজমলোয়সস য়েহজু । লোইশিল্লগে হাৰবা যতম্ভা হৌগংলগা  
 লং, কৈগল, থোঙ থোঙপাক য়েহজু । ভব্ভা কৰণা য়াৰ অধু  
 জুৰণবা কোক্ অহবা পেৰে অহ কাল্লা । য়াৰ অহ ধুং অহবা  
 য়াৰ ভাবজম মাছু । চনীংনা কোকা য়েহজুনা লোইশিল্ল ।  
 পাউয়াৰ বাধ্ভগী পেৰেবা হক্কাং পুৰবা য়ামনা কৈহুনা য়াবনা  
 কামবা হেজি । থবাক মজম্ অৰক্ষণ লেংপাকগী হেমববা  
 পাউয়াৰ বাধ্ভগী পেৰে কাপ্ হুনা কামবা হেজী । বীউৰেণ-  
 জিৰা ভাং চাউথংনা চীকুণবা, য়াৰা কৰা চীকুণা য়াবনা, য়াঙ  
 অসি হুংকাইভমব লৈববা অশাৰা ইলিংগী পেৰেবা য়াৰা কামবা  
 গী । অষ্টঃবা পেৰে কাল্লা অহবা ওম-ওম পেৰে কাল্লাববা  
 চংলুৰবা য়াৰা কৈগল্ কল্লাক্ চোকুৰবা, থবক্ পুৰবা য়াৰা বীনা  
 চোকুৰবা, মনল্ কৰিগুৰা অহবা চপ্ বিবা, পোণ্ পনা বীনা  
 য়েবদী মসিনা হেজা কামবা গী । ইলিং জিঃ ১০ ভী  
 ১০০ কাঃ কাউবনী ইলিংনা মজম অৰক্ষণ বোঙনা বিবিট ৫ হুং  
 য়েবদক্কা জুকা য়াৰবা য়াৰবা হাইবনী হেজা কামবা গী ।

চাকখাও চাম্বোকপা, শেংদোকপা — চীকবাও অসি শৌমাক  
 ভাবনা শেংদোকপা রাই । মাস 'অরাবা' বতবনা ভৌমবা  
 রাই । জিপিং বরুপা ওবোকপনা অহুম্ রাই । জিপিং লুং লুং শাবা  
 গ্লাস ও। ও বকটীজগা খুংলা খৌনাওনা বিংজিঙ্গগা লোইনবা  
 ওবোকপা রাই । অচা খাও থৈরোই 'অমা' বরুপা খুম থৈরোই  
 অমা হাপবনি ওবনা মুংঙাইবা হেরি । পুস্তা ববর জোংকৈওব  
 বিংজিনুনা শেংদোকপা অরাবনা কিলৈ । অহুনা ওবোকপা অসি  
 কামসনি ভৌবীহু । জিপিং অশাবা গ্লাস ও। ও বকটীজগা  
 (অজৈবনু রাই) হকচাং অসি ও। ও. মাকমোঅনা পৈথবা, লম্বা,  
 বোঙনু বাজকুনা লামবা অহুপা অমুক বরুপা অমুকনু হমা  
 ভৌবীহু । বাহুনা ওখোরকুগোই পুস্তনী 'বোইরীনেলোমনা  
 ভেংখোকুনা চখবি । বাউয়েল যৌনবা চখবি । জিপিং পুস্তক  
 চংকমৌবা মঙে বরুনা ছাংনা চংকগনি । বরুনা জিপিং চংকগা  
 হকৌ জিপিং ওইনা চংখোকগনি । অহু লুক্ক বরদি বীতিন  
 যৌনা চখবিসনি । অহুপা চাকখাও চাম্বোকপা বরুপা চোং  
 ববা মীলকদি ভৌহনগহু । অহুওবা বীওইদি মীলপা লাজেন  
 বরহু ভৌহনবা রাই ।

বৌনাও জিপিং উমচনা ববা (পার্গল) — জিপিং মাতুম্ অমা  
 উমচনা ববাং অসি ববকলোমনা হাইগেনা লৈয়গা জিপিং  
 অহু বৌনাওনা লৈয়গা পুস্তক ববোখোমোমুগু চংকমবিনা  
 অ-বা ভৌহনা বরুনা কামগেন হৌহনবা অসি । বৌনাও  
 মাকমোঅনা অসি মীলপা ভেংখোকবি । বৌনাওনা

লৈবা, লোক ক্ৰাং ক্ৰাং খুদা ধৌমাও কংহনতা লৈবা, ধৌমাও  
অসি ইপেং পেথহনা লৈবনা, য়ায়া শাবা ঙৈলিং অমন্তুং অশাবা  
অঙেংবা ওন্ন-ওন্ন আ-আ ভৌহনা শামবা কান্নৈ। ভিল হাব-  
জুয়া লোক খুবা, কংখু, ধৌমাও যবেং যবেং চংনা খুবা লোক  
ফহল্লি। লোক খুহনতা লৈহুনা তুহা য়াঈবদা ঙৈলিং য়াঈবদা  
ধৌমাওদা আ-আ ভৌদনা অহুম্ ধৌমাওদা উম্হুনা চোংহনুনা  
থয়বদি লোক পুদে।

নাভোয়া ঙৈলিং চিংখংপা—নাকোন্হ লোক থুংগনবা, মপ্  
চোংগনবা কোক্ চীকনবা যী অহু থুং থুং হায়া ঙৈলিং অহু  
শেংনা চাম্খোক্তবা খুবা অহুদা হায়াগা নাভোন অমরোমদা  
চিংখংলু অমরোমদা তাহনবা য়াবনি, অমরোমদা অমুক চিংখংলগা  
অমরোমদা অমুক তাহলু। কাৰিংস্ যৌনা চিংখংলগা য়া-  
য়োমদা তাহলুকপম্ য়াই। সাইমস্না নাবদদি চাং নাইনা  
থক ভৌবীপম্।

যীং—যীং হায়বদি যী পুয়মকা মপান্গী থবায় পুবা,  
থবায় য়োকপ', থবায় কনবা ইম্মিদি। হুপীগী শক-  
কম্দি যীং অসি শোয়বা য়ামবা য়ক্ ওইবা শক্কম্গী শক্কম্  
অমনি। যীনা পায়বা য়ালি অমন্তুং যীডোন্না পাজল পীবা ওইবা  
ইম্মি অমনি। যীং অসি য়া ওইবা হেবা ইম্মি অমনি।  
যিদিট ২। ৩ গী য়ম্হুনা ওইশঙ ওইনা শাউবা উংলি। পি  
চুদু চুদু তাহনা অবাবা হুংওইতবা কোওমোকই। তুতচননা  
যীং ওইতাকই। হুংওইবনা থবীং ইয়ং লংবা কুশকেং কাকৈ

ভোই। মীংকী মীংকম্ চামখোক্তা হোংবা ওহনা মীবু শুকংপা  
ওহই। মসি মূপীগীদি কয়না। মক্ ওহই। ইল্লি অম্বনো।  
ময়ামগী ওহই। পোংটৈ লৈবা খিৰিক উনবা, য়েংমবনি। অচুবু  
মূপীগীদি পোংটৈ উবা অচুপা চপ্ ময়ামা মীবু শুকংপা মূংলি-  
হমবা, মপাজল অম্বা মীভা লৈ হায়বসি মূপীগীদি ওহই।  
খজাইহু লিপস্তিকমা টাংজক ভোহমবা যাই। পোক অহোবা  
শম্ ময়ক্তা লোংশিনবা যাই। অচুবু মীংপান খুইবকপা,  
কুবকপা ময়ি ভায়কপহুদি চিন্তা অম্বন্তং মূংঙাইভবা মীংবা ধুংমবপা  
লোয়নবা খুদমনি। অহন্ ওইহল্লকবা ধুদমনি হায়বা মূপী  
পুয়মক্কা খঙগমবনি। চিন্তানা পূবকপা মীভি এক লোংপা  
য়াদে। অহা অমা মংলে শূবা নোহা হেজে, চরা হেজে, হকটাং  
ময়াই ভাৱে হায়বসি মীভা উংলকই। পাখং লৈশাবীগী মভম  
হৌখৰে য়ানি, মূংলিবা পোংক্কা হায়বা মীভা ভাত্ৰকই।

উকুন মূংলিৎ মূংশানা মীং অসি মশা কংহল্লে অম্বন্তং  
মলক খৌহল্লকই। মীং অসি মাচুনা চীকহল্লি। মীংপান্ পোম্-  
খংহল্লি, মীং মশামক জে ওহই। মীং মশামক নাই, চীকই নাই।  
মীং অসি কংলকপদা ইশা অসি মখোং ময়ম খঙমবা মঙং অমা  
পীয়কই। মীং অসি পি ভায়গা পুক্রীং হকটাং মূংঙাইহল্লে। মসিদা  
ভাইবং মীনা মমীং অসি এক খৌশাদে। ভেপ্পা, যোটোৱ  
সাইকল্, ভোংহুনা চংলুৱগা মখোঙ মখুংতি হাম্‌দোকই।  
মমীংতি এক চামখোক্তে অঙকপনি মসিদা মীংকী পাজম্  
হম্বহল্লি, শিখরকই, শোখরকই। মীংকী অকোৱবদা কাহু



যথোক্তম্ লৈই লৈবহু চিন্তাদগীনি । যীং অসি হকচাং কবদী  
য়েংনবা বহু অমনি । যীং কয়গা হকচাং কৈ । যুংভাইব্বা  
থেন্নাইনগী থোয়কপা যুংভাইব্বা ইপোম যীত্তা উৎলকট । বজ্জিত্তং  
চেকুনিব্বদা পুন্নি চুপ্পা যীং অহম্ কনা কল্পনা লৈগনি ।

যীং পেন্দোকপা—অমুক্তা অমন্তং নুবিদাং ভুন্নবদাইদা অমুক  
যীং অসি ত্ৰৈশিংদা থুম থব হাপ্পগা চামথোকপায়ু । উক্কুন হাই-  
ক্কুন যীংভা লৈথিবা অহু চামথোকহোম্ববদি, যীংকী ত্ৰৈ উত্তোং-  
পিংহু চাওথত্তুনা লৈ । ত্ৰৈ পুন্না লৈ, নাহুনা চীক্কুনভা লৈ,  
যুংভাইভবা পা । অহুনা ববী বচা বচাপিং অহু চামথোকপি-  
ববদি ত্ৰৈথহুনি অহুগা যীংকী উন্ননা অপাবা যন্ত্ৰায় অহুসু  
অহুয় কনা লৈগনি । অহুগা যীংপানসু পোৰথংনোই অমন্তং  
ভাওহুয়োই । যীং অহু বহাদ ওইনা লৈগনি ।

যম্প, ভোবা বকম্ অমদা চঙদম্ভাইদা যীং অহু উই-  
শিল্ল । ভপ্পা যনীং ১০ কাওবা থীউ । অত্ৰেংবা ক্রিম্ থরা  
থুদান্‌বী ১ম্ থুংয়াই যত্তোন্ অকোয়বদা ভৈয়গা যীংকী অকোয়-  
বদা য়ান্না পুহুনা, কোয়বা যীংকী অকোয়বদা নাল্ল । কোয়বা  
য়ান্না যীং যত্নম্ শোকুই হায়বা থঙদনা নাল্ল । যথারোয়দা  
নাকন্দগী যথকলোয়দা পিণ্ডম্ অমন্তং নাভোন্, নাথ্যং কাওবা  
মিঃ ২ দং নাল্ল । কল্পা থক নয়া যাদে ।

অহুদগী লপিং থরা যরোন্ থরা লোমশিল্ল । ত্ৰৈপিং অত্ৰেংবা  
নুপ্পা উন্ন হাওবা ত্ৰৈশিংদা লুপ্প । থুবাক অমিগী যম্পতা  
থম্পদা চপ্পশিল্লনা শুযনোক্কো অহুগা যীংকী যথক্কা থম্

তুৰিমা পোখাছনা লৈখোক্তো। ললিং অছনা কংলক্কা মত্তংদী  
 অমুক লুগ্গ অমুক। হাৰগুৰ খুৰাক অনীনা চপ্পনা শুৰদোক্তো।  
 অছনা মীংকী মথক্তা খোম্‌উ। ২। ৩ লক্‌ হমা খোয়গা  
 লোখোকপনা কয়ামুক ঙ্গেবা মূংডাইবা, থৰায় হক্‌চাং পুয়মক  
 বাথল্‌ কাওবা ঙ্গেলগনি। মীং পোমথংপা, অকোয়বনা লৈবা  
 ময়ি পুয়মক মাঙবিগনি। মীং অছ নহা ওইনা লৈগনি।  
 চাক চাট্ৰিও অমল্লং জমোই টৈলৈ শকপা চংলমদাইনা ভৌর-  
 বদি নহা ওইনা উবা হেল্লি। থবক কমা শুকবী মূপা, ম্পোটি-  
 মেন, লাইবিক্‌ পাহুনা, ইছনা লৈবা মী, মূংপা অমল্লং ইলেক-  
 ত্ৰিক্‌ মথাদা থবক শূবা মী অঙকপা কংনা কামগনি। মীংপান্  
 খুইবা ময়ি লৈবা, পোমথংপা পুয়মক মাঙবিগনি।

পিকম্‌ অসি তু য়ায়া হৌমনিথিবদগী নক্তগা শাংবা মাত্তবক-  
 পদগী মীং অসিন্‌ কজনা উয়বদি পামদবা তু অছবু ভৌরনা  
 কোয়দোকপা যাই। শেয়দোকপা যাই। অছদি নক্তনা পিত্তবগী  
 শক্‌ অকোন্‌বা অছগী মত্তং ইয়া হৌগদমত্‌ লোইমবা কোয়দ-  
 লগা পেল্লিগা চিংবা লৈয়ীত্তম পিত্তম্‌ থমল্‌ মূপা অছগী মত্তপ,  
 মলক কজবা মলাগী ঙ্গেবা শক্‌কম্‌ মাঙহল্লি। ওখোকপা মথল্‌গী  
 শক্‌কম্‌ অবা গুন্‌হল্লি।

পিত্তম্‌ হৌজবদি তুজনা হাতোকপা অমল্লং শা-কপ্পা চিংহুনা  
 শাঙ্গবগা হৌরক্‌ই।

মীংকী শাংজেন—মীংসি ময়ী অমল্লং মসল্‌ লৈবা অছনা  
 শাংজেন ভৌরগা মলাজল কলহুনা যাই।

পেন্টিলাৰা অমুতা লৈয়ায়দা লাগা বিন্দ্ অমুতা পৰিহা  
অহুগা অনকুপা খোঙ যয়াদা বিন্দ্ অমুতা নমউ । অহুগা  
অয়াগুদা অমুক অনকুপদা অমুক য়েংউ । অয়াগুদা উবহু  
অনকুপদা উগ'ন । অনকুপদা উবহু অয়াগুদা উগ'ন । কয়ি-  
গুহা পোং অমদা য়েংউগা হেক খীং উইশিন্দ্দা সেকেও  
২।৩ দি পোং অহুগা যয়ি যীতা হাচনা লৈ । সিনেমা  
নমউবসি যাহুগী প্ৰিন্সিপলদা নহুনি । অনকুপা উদবসু অয়াগা  
উদবসু অ'জেন অসিনা কহ'ল । অয়াগুদা হে'বা উ অহুগা  
ইনাক্তা হো'বা উ অমগা হেলবসু যাই । তৱারক হুয়া  
হুয়া ল'লবীযু ।

(২) খীং অসি যীতি লেঙদনা যৎকলে'মদা য়েংখেলু । যখা-  
ৰোমদা অমুক য়েংপৌ ! নাকল অমৰোমদা অমুক য়েংউ । অহুগা  
নাক অমৰোমদা অমুক য়েংউ । যাহুগৈ যৱিৰক কোহনা কোহনা  
লৈয়না য়ংহনা লামৌ । খীংকৌ য়সল্ অমসুং মৱাগী লাজেন্নি ।  
হায়া তপা ১০০ক লামবীযু । খীং হায়বসি যয়ি মুক্তানি । খেংকম  
চাৱবদদা কজবনি । য়সল্ কহনা কাহলু, কজবদা হেলকনি ।  
খীংলু পোখাবা চঙই । খীং অসি চোকথৰবা য়তমদা ইবা, পাং,া,  
য়েংবা ভোবিগলু । পোখাহনা থহীযু । খীং অসি চোংই,  
চীকুই হায়বা থঙলবদি যিঃ ২০ লোমগী চাংদা মোংমদা ৩ লক  
খীং উইশিন্দ্দা লোংনা হিগুনা পোখাহনা লৈবীযু ।

লাইৱিক ইবা, পাৰদা যৈঙান অসি ডান্য়লবসু কভে ।  
যৈ য়সবসু কভে, যৎকলী লাকপা চক্ৰগা ওইয়োমদা লাকপা

দৈত্যাদি যীজ্ঞা প্রাইসগী কৈ । যীংবাবা অহুবা দাগ্ লৈবসি হকচাং  
অসি" যবাই ভাবে বড়নৈ । পুত্ৰীং লৈতাদবাবা যীংসু ভৌই  
অহুগা তুহা যাদবাবা যীংসু মসিহক লাকই । অহুগা তুহা যাদ-  
বদি যীং অহু জিহ্ননা যেসেজ্ ভৌবীহু, বস্প্রস ভৌবীহু ।  
যীং অসি অহুংবা যাত্তসকপা, ইপঙ পঙনা উরবা, যশা কজ্জ  
জাকপনি । যাবা যাদবাবা যী অহুগী যমীং যচু থী । যাবা  
যাগলবাবা চীজ্ঞাক হৈ যদা-বসিং গীজৌ । যীংকীসু হকচাংগীসু  
শাজেন কজ্জ-কজ্জনা ভৌবীহু ।

যীংপান পোম্খংপা ১সুং অকোয়বা চোহুবা অসি হকচাং কজ্জহনা  
ভৌবনি । তুমজ্জবাবা যীং নজ্জগা কিদ্দি বেরা ভৌবা যীদা যাদা  
ভৌগজ্জি । চুয়গী হকচাং কনবা শাজেন ভৌবীহু । যীংকীমহক কস্প্রস  
ভৌবীহু । যাবা, হুম", জৈপিং কজ্জনা চেনবা চীজ্ঞাক পৌজবিহু ।

যীংকী যবা থংবা পরুজ্জা থাও যাদ্ধবজ্জম চোহুয়কপহু মত্তম  
বরগীনি । চোকথবা, তুহা যাদবাবা, পোখাবা হাংপদগীনি ।  
মত্তম অযাদ্ধবা কিড্ধমসিদ লৈয়বদি হাট্ অমসুং কিদ্দি নজ্জগা  
খৌইদীন্দা অপুম-অশা পোকপা যহীক যবাই লৈবদগী লাকপনি,  
কসিদিগীনো হায়বা বড়দোজ্জগা চুখখোকপীহু । হকচাং পুস্ধকী  
ওইনা কপেনবা লাইয়েংবীগদবনি ।

যীজ্ঞা জৈপিং চজ্জহনা— জৈপিং অকুয়বা থুম থরা হাপ্গা  
যীংকী যথকলোকলা ইকি ৫ । ৬ হাংবংনা কবর তুহা বচা অযদা  
জৈপিং অহু যীংজ্ঞা জাহ্ননা পীমুহ, লাইবজ্জা জাহ্ননা যীহু

কয়দি উইলিঅন। লোংনা হিলুনা লৈয়গা মোকা অম্বুং চৰহনবা  
হাই। য়োং চীক্কাবদি জৈলিং অশাবনা কৈ।

অম্বুয়া জৈলিং হৈবগী মহুতা কপ্ অম্বদা জৈলিং অম্ব বম্বা  
হাঙ্গনা য়োং অম্ব অম্বমম্বদং লুপশিঙ্গগা কপ্ মম্বুংনা পাঙখোকুনা  
২। ৩ লক শায়ো। থুৰ অম্ব থুবোগা থুয়াইগা পায়শীনবদা য়াঙ-  
বকপা অম্বতা কপ্ অম্বদা হাঙ্গু। লুখু লুখু শাবা জৈলিংনা  
ভোবীহু। ভোমোং অম্বম্বুং য়োংনহারোমদা চক্শিঙ্গকপা কোরি  
মহু মাম্ হাইজিঙ্গকপা অম্ব মাঙবিনি।

শম্ — দুপীগীদি শম্ কজনা শাংনা মূনা লৈবা পাইয়।  
ই'রেজী মচাগীনা পোল্ডন্ হেয়্যর, চুজাক মশম্গুয়া অঙাঙবা  
শম্ পাইয়। অম্ববু শম্ অম্ব কেহুংননা, কায়হুংননা শাংনা  
থম্ববদি য়ো অম্বগী মহুতা লৈ। চেকশিঙ্গরগা অম্বম্ কজনা  
লৈবসি কোকো শম্না ইহেন হেঙ্গি। থঙইবীম্ববদি মহু মাঙই,  
কাই, অম্বংবা মাঙবি। মশাগী শেবজবকপদা য়াঙবকপা য়ঙঃ অম্ব  
মাঙবি। হকচাংহেক কত্তবদা শম্লোমদা হেঙা মদি ভায়কই।  
কমা ঝাকবা য়ো পুম্শীন হোয়িবা অম্বদগী ভাব্ ভাবিহু। হকচাং  
কয়িমথৈ শম্ কৈ। অম্ববু ভোতোন ভোবিজবদি লোইমবা  
মাঙই। মদী শোজবা অম্বম্বুং য়াঙা চোকথম্ববদি শম্ অসি  
থাঙ মায়্যা থোকুনা থোংলি মত্ৰগা থোক্ক কংই। শম্ হায়বসি  
হকচাংগী মতুং ইন্বনি, শম্ কহল্গে হায়ম্ববদি হকচাং কনা থম্বা  
ভাই। শম্ হায়বসি কোকো উনশাদা হোবনি। শিংলি মচা  
কেপীদায়ী ময়্যাম্ অম্বনা কোক্কা উনশা অসিদা ই গীৰকদম্বি।

সেবাবস, গ্লেদদগী লাকপা খাও অহদগী মগী অম্মংবা অম্মংবা  
ফংই। শম্ হায়বসি ময়ীন্ হোবা পীকপ্রবা উভোংনি। মসিগী  
ময়ীন্ মচী পান্‌বা সেল্‌ ময়ীন্ ময়ীন্ খাপরা কুপ্পুয়া লোমহুনা  
লৈ। মপান্‌গী কুয়োম অসি ময়ীন্ মপান্‌কাওনা উই। মসিদ শম্মী  
ময়ীন্ পীবা সেল্‌ অম্মং লংখংচলি। শম্মী মথক থংবা শরুক (মউ)  
অম্মং ইপাক পান্‌বদি খোইংপ, তোনা হাই-হাই লাওনা ঠংক  
হোবগুম ভোই। শম্মী মথকো শরুক অম্মং তুয়ক তুয়বদি শম্ অম্ম  
চুম্মিং চুম্মই। কোকী উনশালা করুয়া হোবগে হায়বা অম্মগী ময়ীন্  
ইয়া পাক্‌ হোই নক্সা তুয়ক তুয়া হোই। শম্ অম্মং শম্মংবা  
পৈয়প, হোরবদি ময়ীন্ অম্ম নমথং অম্মং পাক্‌খোকই। অম্মদি  
শম্ অম্ম খোইরে। অম্মগা চপ, ময়ীন্ রাইট এম্মং হোরবদি শম্  
অম্ম ভিংনা হোই ময়ীন্দি শম্ অম্ম পাক্‌লিমে, তুয়ক তুয় অম্ম  
লৈ, শম্ অম্মং অম্ম খোইহনবা খাই। অম্মং থক্‌ ভোবিগম্।

শম্ হায়বসি হক্‌চাঙ্গী শরুক অম্মংগুম মশা ফনা থংগে  
হায়বদি নিয়ম্ অম্মদি ওক্‌চুনা চংপা তাই।

- (১) লুয়া, শেংনা ময়ীন্দিবদি। (২) লাংজেন হোবগদিবদি।  
(৩) মোয় পেরবা চোজাক ফংহনগদিবদি শম্ অম্ম শেংনা  
থম্মদিবদি তুয়ম্মদাইদা নিভিগী তুয় অকবা অংনা ময়ীন্ শম্মং  
অকবা অম্মং হাংভোক্তদিবদি, মেংময়ীন্ অম্মংপ। পক্‌কপা  
পুয়ক তুয়না হাংসদিবদি শেংবোকবি। অম্মং শম্মংচনা লৈবা  
ফংগবা অম্মংপন্‌ লোবোকবি। শম্মংচ হায়বদি কোকী  
উনশা অসি কক্‌ হোই পুখোক্তবা ইন্‌দিগিগী ময়ীন্ চলি।

[illegible]

শিরকপা কাঁচবা দেস্তিকতা পুৰিগদবনি। “এমেমোইদন” হাৰবদি  
 বাভোন বহুংনা চাকতুনা, হরাই বজল মচাকুয়া পোমহুনা  
 লৈরিবা করা অহুনা বাভোন ফুন্দুনা পৌল্লিউদনী লৈরকপনা ভোন  
 শিল্ চাউবংপনা লোয়নবা, মপ্ চোমবদনী লাকপা বাভোমনী  
 লায়না অহুনা হো অমলুং চাবকুংনী শক্ শেমগংপনা মপুং কাহন্দে  
 অহুনা মাপঙ হোগংলকপনা মপুং কাহন্দে। যা হাৰবসি পোং-  
 চঙ কয়ামুকা শাবনি। থাইদনী মক্ ওইবা শক্কা পোংশক্তি  
 দেন্তাইন্ কোবা শক্কা পোংশক অহুনি। উরিবা মাসী  
 শক্কা অসিদি এমামেননা যোমশিল্লি। অহুগা উদবা শক্কা  
 ফিল্ মামকুম থাঙ্গনা মারোনা যোমশিল্লুনা লৈ অহুগা মনী  
 মক্দি সিমেন্ট মামবা কোব্টিকেল্ কোবা পোংশক অমনা  
 যোমশীল্লগা অমুক মারোনা যোমশীল্লুনা লৈ। মাসী মমারদদি  
 মনী অমলুং ই উহোং মচোবা মভোং জং অমা লৈ। মাসী  
 ই উভোদনী কংবা লৈনা যা অসি মোচ-পেলহুজ, চীতাক নী।  
 অহুনদি নী অহুগী মমা কবনী মলুং ইয়া যা অমলুং মারোণী  
 ই কংকম থোকই।

মসি পুয়মক মলুংনী মাসি। মপানলোমদনী লাকপা হাৰ-  
 বদি চাবা বকপদনী মাদা পক্হোবা, যা অমোণী মরুতা, মারুতা  
 লৈহোবা বিজুট মচেং, বেক্কাণী পোং করা, অমুন অহাওণী  
 পমুনা লৈহোবা করা অসিমা ফুইনা লৈমগা এমিহ ওতা ওজকই।  
 মাসী এমামেল্ অসি কেলসিহুজা মমুনা লৈরকপদি। এমা  
 মেল্ অসি এমিহুজুনা ফুহুজি, কোকুজি, কাকুজি অহুনা



মহুংনা ভীলু (জর্ম) হাইজিন্দুবা রা অহু মাইল্লি । অহু হাইজিন্দুবা  
 বিং হেনা শোকই । বিহুটপু নীজরবদি ময়া পুষদনিংগাই  
 লৈতে । অহুনা চাবা খুনিংগী চীন-রা কজনা শেংমোকপা  
 জুজনা ভকথোক শেংমোকপীহু । নজগা হৈমো, পোহোই,  
 উবিকশিবী, চিগো লৈ, অরকেগে মশানা রা বিনবনা থাইদসী  
 হেনা কৈ । পিননা স্বরক খিন্‌বগী হৈনবী খাদোকপীহু । এনা-  
 মেল খীনা শোকহনুগবদি অমুক হেনা দেবামত ভোবা বক মাদে ।  
 স্বরক খিন্‌গে হায়রবদি নজগা রাখী লোখোকে হায়রবদি চে  
 মচেং পীকনা মভোন তুমনা ভাশীলগা শীজিমবীহু ।

মৈবেং মক্ক অহু এসিদ লুগনি, রাগা পক্কে মৈবেংনা  
 খক স্বরক খিনবীগহু । পহুম্, পণিনন্থ স্বরক খিনবীগহু  
 মারী সেগারহল্লি, জৈ থোকহল্লি । মক্ক ওইবা স্বাকম অবনা  
 শা, ভা, হেনমমা চাক্রবা মী কাকলুপ অসি ময়া খুনা ভেকই ।  
 থাইদসী খুনা পুখা পোং অসি শা-ভা-না মহেজে । অঙাংগী মাদা  
 বিহুটনা ভোবগুম শা, ভা, মচেং মচেংলিং অহুনা মারজা  
 লৈজগা পুষদনা এনামেল লোইনা শোকহল্লি । শা, ভা  
 মায়্যা চাবা অভোবা জাভা চহী ২০ | ৩০ না ময়া মায়্যা মম্বই ।  
 মায়্যা পেংপা মী, খাঁত তিনি মাতবা চীজাক, অখোংবা চীজাক,  
 চাবশিংনা চীন-রা মায়্যা কজনা শেংমোকপা ভাই । মদা-মল্লি  
 হৈ, মক্ক পান্‌বা পোং, মদা অহুগা অবন্বা পোং হিমে। খোং-  
 বনা চারবদি হোংগী ময়াগুম অহুম কজনা লৈগবদি ।  
 অহিংবা চাবা জীমশিং কৈ, মোংশা ময়া অহুম কবা পুখি-মদা

কিন ৩৫ই । পেন ৩৫৩ হনগংনা পাবাই । রা মাঝবা চীক-  
 পি, কানো হানবা, লাকবীহ । খোইবোনা পথ প্রমথবা, দর্শ  
 লৈববা, হুংলং থুংলবনি হা ভেকপা পোহরবনি । খীরিকপী  
 মরীক বরাই পেংদোকপদনা হা মাঝ কৈ ।

হা বাহা কনা চীকপরি তিলেই বর সাজিলা ভাহহাতঃ  
 উত্তরা ভেথোকপাই । খিঃ ৫ যোব লৈরগা চীন ভেঃথোক-  
 পাই । হা চীকপহ কজবিগনি । জৈনিং হায়া শাবা উত্তরা চীকপা  
 কৈ । উন হানবা জৈনিং উত্তর চীকপা কৈ । হা খিনবা মত্তমদা  
 হনগংহনা জুজনা মান্গহ । হাথকা মবারোমদা, হাথানা  
 মথকলোমদা জুজনা মাজু । হনগং-হনা পত্তনান্দা মাজবনি  
 হারী তপকংনি, হারী তংলি অমহুং হাদা মজুনা লৈবা হারী  
 অহ কোমথোকহরি । জর্ম হাইজিবনি । চুয়া চীন ভেঃবনি হায়া  
 হুংবা মজগা হায়া শাবা জৈনিং খীজিহবিগহু । চাক চাবা, মরুতা  
 চারী খুদিংগী চীন হা পেংদোকপা হানবনি কাউবিগহু । মলিগী  
 মথকা অহুত অমহুং হুংদোংবাই অমহুং হুংমদাইগী মত্তমদা হা  
 পেংদোকপাই । জুজ অমহুং হাখিনপৈমদনা পেংদোকপনা মপুং  
 কানা পেংদোকপা ওমবে । প্রক প্রক বজাই পোঙবোজুনা  
 ভেঃথোকপা হানবনি চীন পেংদোকপা খুদিংগী কাউবোইবনি ।  
 মলিগা হা অলীগী মরুতা লৈবা হারী, চাখিবলী কহেং ডান  
 থোকপা ওমই । অমদা হারীমোমদা চেজিবা ইমলী হারী  
 যোব পেজবলী পোংচু হায়া কই । মরম খলিগা হারীস  
 পেংচুগী খিগিগী বরদি পেংদেং হানবিগরবনি । হারীগা হুংগা

খংগী বরক্তা বান্ধীত খয়গা বান্ধীতগী বান্ধীত ফাওব' বান্ধী  
 নান্ধগি ওই. য়েও বান্ধী বান্ধীত বান্ধীত। বান্ধী কাৰা  
 ফনবাৰি তুখ পেটে বজ্জগা পাউদৰ অনা অসিনা কোকহি।  
 মত পামতগা লৈপাক কৰাই মকু অহু মৈদা খায়গা উং অহুনা  
 তুখ পাউদৰ ওইনা শীজিগবদি বা মত ফৈল অমল্যং বান্ধী  
 লৈছে। কা, চুকটনা বা মত থৌলবদি সোদিবাইকপনা পাউ-  
 দৰ ওইনা বা খিনবনা শীজিগবদি ভৌৰোক ভৌৰকনি। তুখ  
 লুজনা লেংদে'কপা, লৌখোকপা ওমতব' বান্ধীত পোং মচেং,  
 মকুপ মপং কৰা জৈলিংভনা লায়না ভেংখোকপা ওমত। বান্ধী  
 অসি শেন্দুনা নত্ৰগা জৈ খৌলবদি ওমত মচেং খুন্দোন'বীদা অপ-  
 লগা নান্ধনা বান্ধীতগী কামবা পী। মতুনা চম্পা মতী বজ্জগা  
 খুখ খৰ হাঙ্গগা জৈলিংভা ভেংখোকপীত। চীন ভৌলনা ভৌলনা  
 ভেংখোকপীত। গায়গল্ ভৌবিহু। খৌৰ নম্বিবল্ ফ'লগনি।  
 বান্ধী ব'খোঙ নাবল্ ফজবিগনি। অহগা বেস্গ'গল্ খৈবোই  
 অচৌবা অমা জৈলিং সের মৰায় অমনা হাঙ্গগা হেসগনি আ:  
 ১/২ হাঙ্গগা গায়গল্ ভৌবিহু। চীনল্ বাল্ খৌইবোকা ভৌ  
 অমল্যং ভোনলিন্ পুন্নমক মতী লৈলনা কামবা ফংগনি। ভেংবা  
 মতমদা খুয়ল্ শীজিগবদি। বা অমলী বরক্তা, বান্ধীত কৰিগুবা  
 খৰ লৈবিহুনা খুংগাইবদি লং অকুগা, অপৌবনা বান্ধীত অহুগী  
 মবক অৰাওবা অহু য়েংহুনা খুং অমলী লংলুং অহু পায়বগা  
 চঙহল্ অহুগা চিংহুনা শামৌ হেজা খোকচবক'ন। অহবু বান্ধী  
 খোকহগল্। হেজহুনা বান্ধী খোকপা ভায়বদি ভৌবিগল্। বান্ধী

অনাৰা লায়য়ে বা দেন্টিষ্ট। চহীদা ২/৩ বক চংপীয়া। যা অমা  
 ভীল চাহুনা অহোবা অমা লৈবদি ৭৭ অহুগী মনুদা যা অহু  
 মাঙজবনি। অহোবহু দেন্টিষ্টনা লুপানা মেনশিনহনবিয়। যা  
 ভোজন শেংদোকহল্ল। কন্তবা যা যাওরগা মেরামত ভোংল্ল।  
 ই শেংহল্ল। অপেংপদ চাবনা শায়তবনিনা য়াণী শাজেল  
 ভোজে অকন্বদা চাংগা শায়তনা য়াণী শাজেল ভোজনবা মতম  
 পীরনা য়া কল্হল্ল। মরহদি য়াণী, য়াপঙ, চায়কং অসি শাজেল  
 ভোহুনা য়াদা ই পী। পুয়ক অসিবুস্ নোয়-পেলহল্লি। য়াণী  
 শাজেল শায়বনি। অযুক্তা যা খিনবদা হৈগী মশা কবা, মথক্তা  
 পীখিবা অহু লিমোনগুম খোংনবা শায়বহু য়াণী শাজেলনি।  
 অহুগা অযুক্তা হোংগকে হায়বা মতমদা অহুগা মাংবা মতমদা  
 কি মচি অমা লোমরগা কমা চীকশীল্ল। হেনা চীকশীন্দনা  
 শামৌ, কি অহু চিংহুনা শামৌ যা অনোমস্ কনশীল্লকনি।  
 শাজেল য়াওবদা, নোয়পেমবা চীজাক য়াওনা চাদবা অসিনা  
 যা শোবহল্লি। আইরন্, কেলসিয়ন্, কোসফোবস্, য়ায়া য়াওবা  
 পোং পীজগদবনি। য় কল্লাবা মী অহু মশা কল্লা। যা হেংকনথবা  
 আমেরিকাদা য়াতা কজবা মীগী মোমোন নোকপা উবদা য়াদা  
 ভোট থাধহুনা প্রেসিডেন্ট কয়া যা কজবদগী কাখি। য়াণী  
 ময়ং থংবা শক্তি থক শিদে। মতোং য়াওই। মতোং অসি  
 ভোংশানি। য়াখোঙগী ই পীরকপা অহুনা যা নোয়-পেলহল্লি।  
 উদা চঙগদবা পোংশক হাংলবদি যা পুয়ক কজে। এমা মনদা  
 অহোবা অমা য়াওবদি যা অহুদি মাঙসবনি।

উনশা—মীওইবা অমসুং জীব পুত্ৰমক উনশা অসি লৈয়মস্ৰবদি, য'য়া তুকচৰমগনি অমসুং খুদোং খীৰমগনি । অদুম ম'পে অমগুম উয়মগনি । মহীক-মতাংগী চাকতাকম্ ওইয়মগনি । জীব ওইবা য়ারমলোই । মী ১গী উনশা অসি চাংচত্তা স্ক্ৱাৰ ফুট ১৫ দগী ২০ ওইগনি । ভু, শম্ হোকম ( Hair follicles ) ছমাংগী গ্লেন্দ, থাওগী গ্লেন্দশিংনা উনশাগী মখাদা পৱে: নাইনা স্ৰবনা লৈ । মথোয় অসি মাইল ৮ লোম পাংই । হকচাং কবগা গ্লেন্দশিং অসিগা কয়াদা মৰী লৈয়মস্ৰবনো হায়বসি গ্লেন্দশিং অসিগী পাক-চাউবা অসিনা ডাকই । উনশা অসি চাউথ্ৰবা গ্লেন্দ অমনি । মী অ'স মউন থাৰা, মউন পাৰা হায়ব লৈ । নেগ্ৰোনা খাইদগী মউন থায় । হকচাংগী মকম মতুং ইয়া থাৰা অমসুং পাৰা মৱদে । মীংপান অ'সি ইঞ্চি অমগী চট্ট দা মথায় খুয়া অমসুং খুৰাক অসি ইঞ্চি অমগী টি থক থায় । চীনবান, নাভোন অসিগী উনশা অহু হাউ থোকগী অপাৰা মগ্ৰামগা তাইশিন-ৱানশিন্নয়গা চীনবান নাভোন্গী অহোবা ওইনা শেষথি । অহুনা হাউ থোকগা 'কুশা' মগ্ৰাম অসিমক এপিদাৱমিসমক্কি হায়বা রাই । শম্ অমসুং খুজিল্ অসিসু উনশাগী শককম অহোবা এপিদাৱমিসগী মৱোন অমনি । উনশা অসি মৱোন অহুয় শুই । এপিদাৱমিস্, ডামিস, সবকুতোনিয়স । এপিদাৱমিস অসিদি ঈপিথোনিয়েল ডাক্তনি । ঈপিথোনিয়েল সেলশিং অসিনা হোংদোক হোংজিন ভোৱগা উচেকী মশা, শাগী মচি, খোঙগী খুজিল্, শাবোগী ভেন, ডাগী মকু শেষথি । ডাৰ্মা অসি অশেংবা

উদাৰা কোই। শোকপা বডবা, অকনবা, খুণ্ডোৰা খুণ্ডোৰা বা  
 চিংখোৰা চিংখিৰা বাবা উদাৰা লক্ষ্মী। হকচাং হকচাং পুখুৰা  
 কল্লিৰা চাৰিগননি। হকচাং, খাউ খোকইৰা চাৰিগননি।  
 ডাৰ্মা অসিদা তোংসু হ'ওই। হকচাং অলী চুই। হকচাং  
 পেপিলারা কোই। পেপিলারা কোবা মলীং নাইদনা লৈদবা  
 পীকচাৰা জে উতোং কচা লে। শাংবনা ইঞ্চি অমলী ১০০ মি।  
 মখুৰা দাইয়েমেটৰনা ইঞ্চি ১২০ মি। মায়ী শোকপা বডবা  
 মকমদা পীকচাৰা, ডাৰ্মা মায়ী পুখুৰা মলীং নাইদনা  
 পৰে মায়ী মায়ী লৈ শোকপা কচা বডবা মকমদা  
 পান অমসুং চাং নাইদনা লৈ অসিগুৰা অখোৰা মলীং-  
 শিং অসি (whorls) শিং অসি মী অমলীগা অখোৰা এক  
 মায়ী। অহনা পুখুৰা অগুৰা খুণ্ডোৰা খোঙালী মায়ী 'প্ৰিণ্ট'  
 মকম অগুৰা নমায়ী মী অচ চেনবা মায়ী। মী অসি চক্ৰ  
 মায়ী হায়বা ডাকট। খাইদগী মকচাৰা বাকৰ অমলী উদাৰা  
 মকচা অসিদা অহোবা পখী অমসুং পীকচাৰা মকচা  
 (মাইক্ৰোপ না খুন্দা হনা লৈ। খুণ্ডোৰা খুণ্ডোৰা অসি কল্লিৰা হোদবা  
 অকচা মকচাৰা কোবা মায়ী। সেগ্ৰাক অসি উমং অখোৰা মায়ী  
 ডোব মায়ী। উমং অসিগা মায়ী মলীং নাইদনা জীব কচা  
 খুন্দা হনা লৈ। মীংকী পা অমলী মকচা মকচাৰা মায়ী ল।

উদাৰা লক্ষ্মী বৰদা মাইক্ৰোপকোপতা মেলবা উদাৰা  
 বৰদা লক্ষ্মী অখোৰা চপ মায়ী উই। লৈদাৰা জাং অমা  
 ওইনা অখোৰা জীব অমসুং উদা হোৰি। হকচাং অসি লুপ্ত

মুখ, নাহিনতা, লুপ্তমতা লৈ। অহুপা করিগুয়া যতনদা চোৎসি। অহুগী ভূবোত্তু হোই। বরম অসিনা বহীক বজাং লৈজবহা। যান্না বুনাং চার। অমাবা পোকহনবা জম'দগীদি লক্ক ৪০০ চাউনালৈ হায় যীংনা উব ক'নে। যাহুই অক'বা, নানী অধুগা, খে'তপা অমীদি বহুতা অ'গোবা পাহীগুয়া বহীক (coal) জাং অবা হামৈদা কাবা সেল (ferment) অহুগুয়া পুনা পুনা বুনাহন। লৈ। অহুপা বুং বোত্তুয়া তু হৌদবা বক'নদা কোক'কার কাব'জ (fungus) লৈবা করা যাওরি। হক'চাং অপুহসি বহীক-বজাংনা থনা লৈ। অহু বু অমাঙ-অতা ভৌনবা বহীকু হেনা লে। করিগুয়া কালদা অমাবা পোকহনবা করাসু যাওরকই। অহুনা উরিং থংলকটে, কু'রি, হায়রোং অবশ্য: চীম-বা নারকই। সেগ্রাক্তা কু'রি সে: মি: অমনা বহীক-বজাটে মিলিয়ন্ ২'৪ লৈ। কোকা উনশাদা ১'৪ মিলিয়ন্ লৈ। বহীক ১০০,০০০ বা লাঠিবজা লৈ। বুনাংদদি কু'রি সে: মি: অমনা জপ্তগী ১০৫ লৈ। হক'চাংগী উনশাদা হাইবগী হেনা লৈগনবদি কোলিকলু'হাইট কোই। যীংকী পানী, বনাংনা, মা'ভোন বহুংনা লৈ। বচা পোকই, মশীং হেন-গ-লি। বখোবগী বখোমি তু, লম হোবা বক'নদা বহীক বজাই চেনগৎলকপহ কাহুনা চাখোকই, যাওহরি। অহুপা বহীক অহুক যান্নসি ঐক'জখোক্তপা যাওজবি। খু'বাক খু'ব, যাহ জা'বা, কোক চ'বখোকপা, ক'রনা কান্ধোকপা, লোরননা চা'বখোকপা যাহ অবশ্য: সেগ্রাক্তগী বহীক বজাং লিজবি।

উননা কু'রি ইকি অমনা জ্যাং খোকপা গ্লেস ৪০০ যো'ব লৈ, থ'বাকনা ৩,০০০ লৈ। জ্যাং খোকপা গ্লেস মিলিয়ন্ ত'খাই অমনা

ଅବୁକ ମୁଂଖିଲ ଜୁଂହାଂ ହକଚାଂଦଗୀ କଡ଼-ହୋଦି ଶେଂନୋକଠିଟ । ଅବୁଗା  
 ଅସିଂ ଅଳା କଜବା ଧୟଜେ । ଅବୋସ୍ତୋମା ପୁଂଖୋକିବା କାର୍ବୋନିକ  
 ଏସିଦ ଅବୁଗୀ  $\frac{1}{2}$  ଦି ଉମ୍ମାନା ହକଚାଂଦଗୀ ପୁଂଖୋକି । ଜୟାଂ ହାୟବସି  
 ସହାଂଦଗୀ ଲାକୂମା ଏସିଦ, ଥୁସ ଥରା ଇଉ ସଂଯାଗା ତିମ୍ମବା ଅଂଗୋଂପା  
 ଲକ୍ଷକ ଅବୁଗି । ଉମ୍ମାନା କଜବା, ବୁଚ୍ କଜବା ହାୟବସି ସଳା କବ' ଉମ୍ମାନା  
 ହାବି । ସାୟହୋଂ କାଦେ । ଚହୀ ସାୟକମ୍ପଣୀ ଝୁଟିବା ଦୂବା ନୈଚେ ।  
 କଜବା ହାୟବସି ଉମ୍ମାନାଦଗୀ ହୋମଦବି । କୁହ୍ନି କଜମନ ମୁମା ସଳକ  
 କଜେ ହାୟବା ଏକ ହାଦେ । ମାୟହୋଂ କାରବା, ଉଂଗୋଂ ଦୁଂଲବା, ଫୋଂଲୋଂ  
 ନୟବା, ତାଂକେଂ ତାଂକେଂ ଚେକାମିଜବା ଯାଂକେଂ ଅମିନ ଡାକମି ।  
 ଡୋଂ, ସମଲ, ଯଦୀ, ଲବ ପୁଂସକ ଅବୁଗା ଇନ୍ଦ୍ରି ପୁଂସକ ସେ ସଳାଲୁବା  
 ପୁଂଜିଲୁବା ଧୟିବା ଉମ୍ମାନା । ଇଂକି ଅମିନୀ  $\frac{1}{2}$  ତରାତରକୀ ଅମନ୍ତ  
 ଧାବବନ୍ତୁ ସମିନି ସ୍ତର ହୋରବା, ଅହିଂବା ଅମନ୍ତ ହୋଂନବତ ଲୈବା  
 ଇନ୍ଦ୍ରି ଅମିନ ।

ଉମ୍ମାନୀ ସେଂନୋଦି ସହୀକ ସତାଂ ଡିନା ଚଂଂଲବା, ଡାକାଂକପା  
 ଜୟାଂ ଧୋକହନ୍ବା ଅମନ୍ତ; ଅବୋଂପା ତାହୋକପା, ହକଚାଂ ଅସିଂ-ଅଳା  
 ଚାବା ଏହା ୧୨୨ ହକଚାଂଦା ଶୋକପା ଏଡ଼ବା ହାୟବହୁଣୀ ନୈକସ ଅସିମି ।

ଉମ୍ମାନୀ ସହୁଂଗୀ ଗ୍ରେନାସିଂ ଅସିମା କେଲ ଚଂଂଲବା ଉମ୍ମାନା  
 ଅସି ତାହୋଂପା, କନ୍ କନ୍ ଲାଞ୍ଜିବା ସହୀକ ସତାଂ ଚଂଂବା ତାହି । ଜୁଂଖୋଂ ଅସି  
 କୋସବି କଡ଼ ହୋଦି ଚଂଂବା ତାହି ଅବୁଗା ଥୁହନ୍ମି । ସାରକୁଲେସନ୍  
 ହାୟବି ଡି ଚେଂକ ଚେମିନ ବାଂଲବା ଡୋଂ ଅସି ହୁଂଗିନି । ଯୁ  
 ଯାଞ୍ଜିବା ଉମ୍ମାନା ସାଧି ଧୋରକାମି, କୁଂସକାମି । ହକଚାଂ କରମା ଏକ  
 ଡୋବା ଡୟଂସ, ହକଚାଂ କରବତ ଉମ୍ମାନୀ ଏକ ଡୋବା ଡୟି, ଲାଞ୍ଜିନ



পে খাবা কুশিৎ অশেংবা, চৌজাক অচুয়া কত গৌদি লৌখোকপা  
কিহুং চাকচা, ঠিক মাযুজবনচিংবা হকচাং কহনবা অবস্থঃ কৰা  
লৈহনব মরষ ঘয়াৰ কাৰননা চংপা ভাই।

চৌজাকী উতুপনা থন্থৰা সহগী লম্বা, ঠৈলিং শেংখোকইবনি  
হ য়ঠন। শৌজিগাৰবা আগকালি ব্রীটিং পাওদবচিংবা। অসিগী  
৫, অশাব, ওলাংবা যকযনা নম্বা লৈবা তারকপা, অহাঙবা সুশিৎ  
অ.শ বনা লৈবা ফলস্তুবা অসিমা ময়র ওইহুনা য়র অবস্থঃ ওক-  
শমগী বতম থবা চেলা ভেংবা ভাবনি।

লুবা লৈবা কহাং ভাই। মহারোল লৈশাবী যৌনহুনা লুবা  
হায়রগা সাবোংমা হেজা ত ইহবা থাইদগী ল'নবনি। লুবা হায়বদি  
ঐ হান্না লুবা তেশেংমা থবা ভাবনি। মন্তুংদা চামখোকপা  
ঐকজখোকপা, হামদোকপা, জুখোকপা, হায়বহু ঠৈলিংগী থবক্তি।  
সাবোনগী থবক্তি মচেং মন্তুং অবা কাদে। য়ায় অহু য়বেক  
ইথাং থাংজবদি কংমল্লদি ক্রৌয থবদি শৌজিগবা হাই। য়ায় অহু  
খোংহোয়। খু'দ অচোংপনা ভৈখোকপনা য়বেক মহাও অবস্থঃ  
অমোংপা মোইনা মাঙহল্লি।

মোংবদী মন্তুংদা অমুক্তদি হকচাং অসি ঐকজখোকদবনি।  
মণিপুৰ মচা থবা ওইবদি মোংবদা অমুক্তি ঐকজদবা ব্রীওদ।  
হৌজিকী যুগ অসিদা ঐকজদবা যীওই য়ায়া হাওয়ক্রে, কশ্মাজবনা  
মনম্বা ঐকজদে হায়বা থেজা ভাকই।

কালেনদদি সুংমাংরাই নজগা ভুঘবদাই জুখোকপা অহুপা  
অহুক থুদিংগী ঠৈলিং অসিংবদা ঐকজখোকপা থাইদগী কৈ। অহুনা

ସିଂହବାଦିନି ସନା କଳ୍ପବାଦି ଅନୁକ ହୁଂନାଂରାଈ ଡିକ୍ଟରବା ବାମୋକ୍ତିସୁ ।  
 ଅନୁକ ପୁଂ ୧ମୀ ହୁଂସିଲ ପୁଂ ୧/୨ ଭାବଗୀ ସହୁଂନା କୁଂଧୋକପା କୈ ।  
 ଜୈଂ, ଅନାବଦି ଚରୋନ୍ନା ମୋଂସବଜା ମାବନ୍ନା କୁଂଜବା ହୁଂଈ ।  
 ସଂହସ୍ତ ଅଜୈଂସନା ଚାଈବହୁନା ଲୋଈଲିମଗଦସି । ସାହବା କ୍ରିସ ଗଜ୍ଜଗା  
 ମାବନ ଲୀଞ୍ଜିରସି ଜୈଂ ଅନାବଦା କୁଂଜଗା ଉମଦୋକ୍ତଗା ସାହ  
 ଅସି ନାନବଜ୍ଜ ସୈବଜ୍ଜ ଡୋବିସୁ । ଜୈଂ ଅନାବଦା ତୁଂଧୋଂନା  
 ମାବୋନ ସଚେଂନା କୁଂଜଗା ହୁଂଡାଈବହୁ ଚାଂସୋକସି । ଅହୁଂସକ  
 ଅସ୍ତେ ଈବନା ଜୈଂ ଅଜୈଂସନା ଡାଂସୋକସି । ହଜ୍ଜେନା ଉମନା ଅସି  
 ନା କହନ୍ନସି କନ୍ତାଗହନ୍ନସି । ଗଜ୍ଜବାଦି ଜୈଂ ଅନାବଦା ଡୋର-  
 ବଦି ସୈବଜ୍ଜ-ସହାଞ୍ଜ ଚାଂସୋକସିମସି । ସାହ ହୁଈରକସି ।

ହୁଂନାଂ ସାହ ଅସି ଭାବନା ଡାଂସୋକପା ଡାଂସୋକ ସାହ ଅସିମୁ  
 ସେଞ୍ଜ ଡୋବା କାଠିସିମସୁ । ସାଞ୍ଜେନା ସାହ ଖୁଠିନା ସହା ଓଈନା  
 ବହା ଡସସି । ଅଜୈଂବା କ୍ରିସ ଲୀଞ୍ଜିରସି ସେଞ୍ଜ ଡୋବା ସଭସନ  
 ଲୀଞ୍ଜିରସି । ମାବୋନନା ସାହ ଡାଂସୋକସା ସହୁଂନା କ୍ରିସ ଅହ  
 ଲୀଞ୍ଜିରସା ହୁଂଈ । ଅହୁଂ ହାସସିବା ମୋଂସକାଞ୍ଜିଂ ଅସି ଏଡ଼ଡାବ-  
 ଡାଈଜନା ହେମବା, ଉମନାଞ୍ଜି ମୋଂସ ମେରସବା ଡାଞ୍ଜାକ ସାଞ୍ଜେନା ମୋଂ-  
 ସକସି । କୁଂଜଗୀ ସେଞ୍ଜ ଡୋରବଜନା ସହୁଂନା ଜୈ ଡେଞ୍ଜାକ-ଡେଞ୍ଜିମ  
 ହେମସଂହଜ୍ଜଗା କାଞ୍ଜବା କଂସଗୀ ସଦସି । ସମାନ୍ନା ସାବନା ଉମନାଞ୍ଜି  
 ଡାଞ୍ଜାକ ଓଈବା ସାଂସେ ।

ଉମନା ଗଜକ ଧୈନ୍ଦ୍ରବା ଏକସି — ଏକସି ହାସସି ସାହ, ବାବକ  
 ଗଜନ, ମାଂସୋକସି ଡାଞ୍ଜି ଡୋକପା ମେଞ୍ଜ ନାବା ସନା ଅସି । ହାସ  
 ସିବା ସକସ ଅସି ଡାଞ୍ଜି ଡୋକପା ମେଞ୍ଜ ସନାଂ ସାହା ମୈବା ସକସି ।

লাই থোকপদোনা থোকগা হজ্জিন্দনা লৈখিবনি। তপনা তপনা  
লাকই অহুগা কনাগুয়া মীদা চয়োন ১/২ নী ওইনা লাকপনু  
য়াওই। খাউ থোকপনী গ্লেন্দনা হায়বদি সেবারস্ গ্লেন্দনা শোক-  
পদগীনি অহুগা মকু ওইবনা, হকচাং পুয়মকী ওইনা শোকপা মখলগী  
(Constitutional) ঠাওনানি। হোকমদি চীজাক চুমদবা অমলুং  
ঐ কংবদগী লাকপ'ন। চিনি, চনাং য়ায়া য'ওদব, মকু-মরাং  
য়াওদবা চাব তম্গনি। খে'ঙ হায়া বেড়' তে হনগলু। শাজেন  
ভোগনি, অশেংবা মুনশিংতা লৈবা, হাকিং চংপা তম্গনি।  
হকচ'ন্দা এসিদ হেনা লৈমকুবা ঐ শেংদবদগী লাকপনিবা হৈ,  
মনা-মশিংনা নম্না চাহুনা চিনি, খী, খাউ, ম'খোন, শা, ডা  
য়েকম খাদোক্তুনা মতম্ থরদং ঈদগী এসিদ লোথোকপা  
ভাবা অহুগা লোয়ননা ফহু-হোদি পুয়মক শেংদোকপা তাই।  
হাইদগী কবা অমনা ব্রুজ অমনা হঙ্গং-হন্দা, থক-খ', য়েংওই  
মায়গৈ মরিদা নান্‌বিয়ু। মতুনা ঐ অসি চেশোক চেনশিন  
হেনগংহনগদবনি। নোংমগী মনুংদা ঈশিং য়াওনা চোংনা নলুগা  
কংনা অমুক্তদি ন'ন'বিয়ু মীং চীন্দি ফাভোকগা মায় ফি অচোংপা  
অমনা য়োমদুনা মায় খুদ'বগুয়া খুমজিগগা হুস কানগনি এক্টিদা  
ফ্রমদি থক শীজিনবিগলু। এক্টি মখল অমনা য়োজ নোজ-  
এক্টি য়োজামিয়া, কৌই উনশা অসি কংশিল্লকই নাতোনগা থদাং-  
গদা থিং হেনা ভোগলি। চাবা ভুংদে হায়বা তাক্কপনি।  
হাইগী মখক্তা য়ু য়ায়া থকপা মীদা ভৌই। হোরককম মুথং-  
ত্রবদি ফবা ওঘদে। মতোন মুব' উরিং অসি খাউ অমলুং

মহাওগা কঠ হোদিগা যানশিলবহু কনশীৰভ্ৰগা তুখোং ফুনৰিবনা  
 গ্লেদ অহ ফুয়জিবিবনি। মৌনদি উবা ক'দনা উনখা অসি-  
 দা নুংতাইতবা অমা পীহনা লৈ। অহুদগী উরিং লাকই।  
 মায় ভাবা পেংদবা অহুগা ঈগী ঈচন হুংবা লৈবা অহুগী  
 মথক্তা কঠ-হোদি পেংদোকপিব। হুংগদগী লাকপনি।  
 উনখাদি লোকহন্দনা চাক অহু পেংখে কদবনি। ব্লেকু বেন  
 উরিংগী চাক, মতো'ন সুবী অমসুং অটোবী অনি শুই। অহু  
 দৌখোকে হায়বদি, মায় অ'স ঈনাং লুহু-লুহু লাবনা  
 ভাখোক্তো। অহুগা ঈনিং লুগা থুই অমা থুপটীলগা  
 খোয়গুম্, লমহুগা থুপটীম মিনিং থর থমু। থুংকী থুদোম অহু  
 কি যচেং অশেংবা অমনা হোংতান-ভাংতান যোয়শিনবিরগা  
 তপনা যোংখোক্তে। অহুদগী পেরোয়াইন্ থর হ'পচীল্ল।  
 দিতোলদি উনখা কনশিলবহু। অহুগী মহুংদা তপনা  
 থুদোয়া স্, উন থরা হাপ্পগ মকম হায়বদি তুখোং লাওখোকই,  
 ক'ক্তোকইবহু হাপ্পগী মওংদ হুগিন্হুংবা যাই। মায় শ'খিবা  
 মওংদা যোংখোকপা যাদবা যাই। মহুনা য়েতু, অমা যোমবতিগী  
 বৈরিদা বৈ ঈকুগা ওজগা আপকোহোলদা লুংগা য়েতু, অ  
 অহুনা চাক অহুদা থিহুগা কোমহুগা লোখোকপা যাই।

মুংলিৎ অশেংবনা অমসুং অটোবদ য়েহুংব। অহুগা  
 মায় হোয়না ভাগনগা, সাবো'ব অকনবা, থাও শীজিগনগা,  
 মায় ভাৰগ ঠৈখোক্তনা অহুয় কংহুংব মওং কয়া অসিনা  
 মায় কাংবগী লায়ন স্ পূরকই। অহুনা স'বোনগা ঈনিংগা

শীজিন্নবত লাক্গদবনি। উনশাদা যবেরক-মহাও কাশিবহু  
কিম শীজিন্নহুমা খাও হাংলিবহু মেনখংপিগদবনি। মসিগুয়া  
যতযদদি তুহমদাইদা অগাখাও খরমা মায়দদা তৈগীন্দুমা  
হুমজ্জগা নোংগাংগা মায় ভাখোকপদা মায় অহু যবেরক-মহাও  
খোকই। মায়দা ঈচেনলু হেনগংহুগ্লি তকফাংপা (Chafing)  
হারবসিমা উনশা খুপচীমবা মকমদা কিনা য়েংদগা তকফাং-  
হুফাংলি। অহুনা ঈশিংমা কজ্জনা চামখোকুমা খস্বিযু।

মায় মুশিববনী মক ডাইবা মওঃ অমদি তুখোও অসি  
পোনা লৈবননি। উনশা নোংখি-মুহাইন। হৌবদবা নোং যাম্ম'  
চবা, মুখা যাম্মা শ'বা উম যাম্মা ত'বা যতযদা হুংপিং-মুংগা  
গৈহনবদনী মুশিবনী। মায়, মিং কজ্জনা ভাখোকুমা, শাঃজেন,  
যেসাজ কৌদবনা মায়দা ঈচেন হেনগংনা চেগহম্ববা অসিবনা  
পুংকপা মওংরি। জৌক অমসুং মিসি মকুপা শেমা অহোঙবা  
পাউদবনা উনশাদনী যবেরক মহাও, খাউ, মহাও লৌখোংবিহুমা  
মওঃ অসি পুরকট। তুখোং ফাকতাক চাওখেকুবাখি খাও  
যাম্মা খোকহুগ্লি অহুনা উরিং যতোন মুবনচিংবা উরিং ধুংহুয়ী।  
তুখোং অহু কহবগে হারববদি অঘোংপা ময়াম অসি হাম্মা  
লৌখোক চামখোকদবনি। অহুনী মতুংদা যেসাজ অমসুং  
মায়নী শাঃজেন ভৌগদবনি। মায় অসি ভাখে কপিহু।  
অহুগা ঈশিং অগৈংবদা শীজিন্নবিহু।

মৌংপাংলা কাক যখোঙজুবা লৈবা যস্বি অহু উনশা  
খাগংদকপা অমসুং মখাগী ভোংশা মাতবিবা তুখবিবদনী লাকপনি।

মীং হেনমমা শীজিন্নবগা লাকপা মুংডাইতবা যও'নি । "কা কথোঙ" অসি লৈহজোই বাহুবদি মীং অসি সাজেন ছৌহনা ফগংহেনগ-  
দবনি । পীশূষ শুক্লোক্তনা কুইনঃ হেংবা অহুগা পৈনা য়েংবদা  
হৈনথিবত্ত শাভেন্দনা চুংখোকপা উমই । মীংকী শাজেন অহু  
ছৌবিয়ু । মেসেত্তদনা উচেন হেনগংহেনি । খাও নহুগা ক্রীম  
খরা শীজিন্নবা যাই । লেনোলীন ই যবদি শামতুদগী লোবা  
মহাও খরা শীজিন্নবা যাই অহুবু অরোইবদি ট্রিশিং অংবনা  
তাণোক্কদবনি

কনাগুয়া মুপীগী ময়েক মহাও খোক্তবা অকংবা উনশা  
অমসুং খিতা শোকপা যাদনা শোনথুবা উনশা লৈবা য়াওই ।  
মসিমকী লককম অসি খাও অমসুং ছুমাংগী গ্লেদ অহু কংথিহুনা  
তোবনি । অহুনে সৌসৌ লাওবা, মকুত্ৰবা, খোক্তবা, অকাযবা  
মকু নাইবা য়াওহুনা অহুনে ওইরকপগী যও'দ ময়ি অমসুং অকুবা  
লাকই । মসি পুংমক অসি প ওদার অমসুং ক্রিম শীজিন্নবা  
অমসুং মুংলিং মুংলা য়মন্বদগী লাকপনি ।

উনশা কংবদি খ ও অমসুং ক্রিম অখোংপা, অমেত্তবা  
বন্দুনা শীজিন্নগীহু । সাংবান অমসুং ট্রিশিং অশাবা ইত্তত্তমবা  
শীজিন্নবিগনু মাহদা ক্রিব খরা পাহুরগা নান্‌বীহু । মতুদো  
উন শায় অমসুং উকশম্ অসি হান্না ক্রীম তৈহৌংগা নাল্লু ।  
তুন্মমদাই, থবক ইংখাং তৌরমদাই, চংখোকলমদাইদা ক্রীম  
খয়া মাম্‌লিল্লু । এপিদ মিস্ শাবদা চঙইবা মতি পানবা সেল্-  
গী খখাদা পিগমেত্ত শেল কোবা অহু নাইবা মকুপ অহু লৈ

যদি মঙাল লাকপনা হৈমহন্দবহু মসীদনা কণ্ঠবসি। হুংলা  
য়াইমলবদি অসিগুহা মচুগী সেল অসি দায়া পোবহুগি। অহুনা  
কনাগুহা মীদা নাপু মান্‌বা দাগ্ (freckles) অসি মলগী  
ওইনা লৈখিবা যাওই। বহনবা েই। তহুনা পোবহুন্দবহা  
মাত্‌জোননা য়েংহোগদবনি। হক্‌চাং অমসুং মায়না অমুবা  
অমসুং নাপুদী দাগ্ লাকপহু চাপ্ৰা মচী ওওনা তৈয়না মদৈদা  
মকু ছবি। অহুগা কহৌই।

পাহীগী হু - হক্‌চাংদা খেগায়কুপনা পোমখোক-পাংখোকপা  
অহুগুয়া পাহীদনী পো'কুপা হু বয়ানা হক্‌চাংগী উনশা শোক:  
মবনা যাওই। ইতি কোবা হু, হু চেব' উমুং, ত্ৰিমবোজ, দোগ-  
উদ, সোম'গ্ অমসুং ব্ৰিউলিং অসি মনা-মলিং পাহীদগী লাকুপা  
বা'ও জাং অমগী হু দী। লাই খোকপগুহা পোমহুগি। ওওনা  
ভদোকপা যাওই। হেকু পায়কুবা' অমসুং হক্‌চাংদা মচী  
হেক চোংবদা থুমকু' চামখোকুহৌগদবনি। সাবোন অমসুং  
জলিং অলাবা হায়বগী মছতা মৈদা হাইবা সাবোন অলাবগা  
খলিংগনা চামখোকদবনি। আলকোহোল তৈলীন্দুনা থম্‌গনি।  
কজিবা কাওবা জোইয়প আলকোহোলন তৈবীহু। অনাওবা  
ময়েক মহাও যাওবা খী খাও তৈবীগহু। আলকোহোল কংজগা  
য়েসবীনদি লীজিমবীবা যাই। ৩

লম্‌ - লম্‌ হায়বসি পোকপনা য়াওকুপা খুদম অমদি।  
উনশা চাউখংচয়কুপদ', শেমগংলকুপদা শোয়কুপনি। কহি-  
ওবা মওদা লৌখোদবা খোপায় শেগায়বা থকু ভৌকগহু। য়ায়া

জুঃভাইয়জ বা মতমদা হৈত্ৰবা খুংলোয়ববা যীবু লৌখোকহম্‌গনি ।  
 থাৰা লৌখোক্‌গা মচেং লৈহৌহুনা যাম্মা খীনা হাৰা মংবা হাওই ।  
 কেম্বাৰগুম্মা অপোবা মাইবা য়াওরকই । লিতৰ-স্পাটী  
 হাকৰ মথক্তা পনত্ৰে । খোইয়োন-খীৰিন্মা পথ-পুয়থবা মহীক-  
 মনাই লৈবদনী খোকপনি । খীৰিন শেংমোক্‌কবা চীজাক অমলুঃ  
 এসিমোকেনস্‌ মিক্‌ (ছাৰা মহী, মাবোন মহী) লীজিন্নগদবনি ।  
 চহী অহম ওইয়কপগা লোয়নবম্‌ হাওই । চম্পা মহীনা ভৈবনা  
 কজৰিবম্‌ হাওই । অহম্‌ হকচাং কপংহল্লবদনা অমলুঃ খীৰিন  
 শেংমোক্‌কবদনা ফগনি ।

মরেক কাৰা উমশা (oily skin) —

খাউ খোকপা উমশাগী শ্লেন্দনা থবক হেনা ভৌববম্‌  
 উমশা অসি মরেক কান্‌না লৈ । উমশাগী খাউ খোকপা  
 শ্লেন্দশিং অদূনা থবক হেনা পাভখোক্‌গা “খাউ ভাৰা” ভায়বা  
 উমশা হায়বা থওনবা উমশা অখোংপা ওল্লকই । মহাওনা  
 চোং চোং লাউবগুম্‌ ভৌরকপা হাওরকই । মহু যী, খাউ  
 যাম্মা চাম্‌নবা, ইরোনবা, অমোংপা, অগাৰ, মক্‌-মরাং হেনা  
 লীজিন্নবদনী খোকপনি । হকচাংদগী শেংমোক্‌কপিননা কক্ত-হৌদি  
 জেনা, ভোংনা মুক্ষম ওইনা লীহুনা লৈবদনী লাকপনি । হৰা-  
 জুংখিং কংখিহুবা মক্‌মদা লৈবদনী মাহোক, লুখোক, হামদোক-  
 ভবদনীল্ল লাকই । সাপোমগা জেশিংগা চামখোকপা মজ্‌গা  
 থাৰা হেজিন্না মরেক মহাও লৈজ্‌বদি দিস্তিল্ল হাটরগা আলকো-  
 হোলগমা চামখোকপীহু । মজ্‌গা জেশিং অজৈবা লৌহুনা  
 খুংখা ভগ্না ভগ্না উমশা খুংখা বৈহু । অহুগা শাজেল



অবস্থ্য: জাম্বা, হাকিং চংকদবনি । ইমু:না তৈলিন্দুয়া লৈব।  
হৈনহনুগু । মু:না অবস্থ্য: চিং অষ্ট:বনা থাইদগী কৈ ।

—অশোক অপনবগী দাগ, (মাইহী:)

কসিক্তা খাভনা শে.কপা, পাংনি-পোদিবিবা বকব দাগ, অহ  
ভলিত, ওইল্ নল্লগা কপে খাউ তৈল্য়া থলবদি খোইনা  
হেনজিন্না বীহন্দে । অহী:না তৈলীগগা অহম থসিহু । অহগা  
ন'ল্লুনা, নমদুনা যেসেজ ভৌবিরগা তৈলিং অষ্ট:বনা বৈরগা  
উন্. চহাক্তং খোদিবনা থাইদগী কৈ । নাভোন অসি হুয়াং  
অবস্থ্য: খাউগী থল্লদগাঅনুনা লৈবনা নাভোন, নাভোন বরা অসি  
মায়হীং কাগলি (sbiny nose) উনলা কংবন্দদগী ভৌরকপনি ।  
নাভোন অসি তপ্পা লশিং তৈলিং লুপ্পগা শুংদোকপা নাভোনা  
থল্লগা খুংলাহুনা ফুনা শাম্মো, খোমউ । অহবু লুংঙাইতবা  
হাখল খাদোকউ, পুন্নিং লুংঙাইনা নোই-খোভুনা, জাম্বানা  
শাজেল ভৌদ্রনা, হাকিং চত্ৰুনা লৈবহু, অহেনবা খাদোকপিহু ।  
মুপীনা অঙাং শোকপা থা ওগী মনুং ফাওবা মতোহতা হিপ-  
হমগদবনি নল্লগা বনেনবোকা বনাভা কনুং খাবিগদবনি ।  
ইউতরস্ উব শোককপদা মায়হীং কারকই । নিপালা লিভর  
কংলক্তগা মায়হীং কার । থাইদগী বক ওইবা হাকব অবনা  
মথক্তল্ হায়া পজত্রে । খীরিন অসি পথ পুংবহুনা বহীত  
লৈবদি মায়হীং কার । থুনহক মাংবা হাহনগদবনি । বনাখীং  
হৈনা মন্না চাহবা তৈলিং বরাং কারনা থল্লুনা হারবদি মতব বর  
খোংদবা, বৈ চত্ৰদবা চিহ্নাক চাহনা লৈখোকপিহু । শজোম,

হানা মহী, মাখোন মহীদ বঁকুনা চরা হেনবা অমল মহীনিঃ  
অসি ভলনা বঁকুনা এসিমে'কেলস্ হায়া' মহীক জাং অহ খোবান্  
হেক পোকহনবদা পথ পুয়হনবনী মহীক পুয়মক মাওহলি ।  
অহুগাউইহি-তাও'নী ম'শিংনা বৈয়গ নাতোন, বজাই মুশি'ক ।  
বাঁকি অসি ভিসেহদনী আমুবা'রি ১৫ কাওবা অহুতা চংপনী  
মহত্তা মুংলা খোয়গা পুং ৮ দনী চংপনু । উন্ন, দৈবনা  
শোয়দনা মুশি'কি ।

উননা ইনপ্ নপ্ শিমবা, ঐ খা'দবা—ম'ল হকচাংনী ই'ল  
পুয়মকী থবক অসি ইতপ্ তপ্রে হায়না তাকপা বঁকনৈ । অহুনা  
হকচাং অপুয়নী ওইনা শাজেম, মেসেজ, মুংলা মাইবা, ঈলি  
অটংবা শীতিয়গা কামগনি । ইহি হাইতিয়কপগা লোয়ননা  
মায়নী তোংশা'লিং অসি প্রেডিটনা চিংবদা চতব' যারক্রে ।  
চোহু তাথরকপপ্তম উরকনি । হকচাং অসি মোয়রমদনী কজাক  
কজাক লাউরকপা মতমদা নাতোমচিংবা চীনবানসু মাওনা  
খাউপ্তম মায়বা হায়বাদি কজাক কজাক মাত্তনা চীনগা নাতোনগনী  
মরক্তা লৈবা মরি অসি লুখন', ময়েক লান লৈরকপদা অহল ওইরক-  
পনী খদাং অনী সুরকপা হায়বহু লাকই । অহুনা ল'জেল অমসুঃ  
মেসেজ নতনা কদৌউদন্ত হকচাংনী মসল কজাক কজাক লাউবা  
কবা থক ওয়েই । অহুগা খদাং অহু খুয়' কদুনা শামৌ ।  
কোক অসিনা কয়ু'নী নাকল অমদা হকচাংদনী নেয়খনা লুকখতুনা  
ওহা'কং থমট অচগ, তপা থবা'ক, খদাংনা শৌচনা থমট ।  
ওরা কজক শ'মৌ "সরজন'স গোজ" মতগা চিম্বকোখনা

ধৰাঃ অসি য়োমখং পমখতুনা যিঃ ১৫ দঃ নিতিশী থমউ।  
মসল্ অহু কমনীলখিমি।

মুংলাৰা কাহংলবা উনশা, মুংলিংবা চেখাংলবা উনশা -  
মসি অফবা উনশা নন্তে। ময়মদি কা চেমা মুংলিং মুংলা  
য়েহংলবা অফবা মংলগী মচু হাইফেতা লৈশীনবা হায়বহু থোক্তে।  
উনশাগী অপেংবা অমলুং মলুং কাওবা উমন্তম লংবহু মাঙহলি।  
এপিদামিস্ অসি থাগংলি, মুহল্লি অমলুং উপ উপ লাউই।

মুংলা - মুংলিং-মুংলাৰা পুৰকুপা ফিভম কতবসি মাঙহনপে  
হায়বদি মুংলিং-মুংলাৰা থোক্তিঙেদা ক্ৰৌষ থৰা ভৈহোগদবনি।  
মুংলা হাইদবা মাদবনি অহু নোংমদা ভৈহাঙা ময়াইহু। মইমদা  
নোংম নোংমগী শুম হেনগতুনা হাইহনগদবনি। উনশা অমলুং  
ইল্লিদা য়ৈহনগদবনি। মুংলা হাইবা মতুংদা ক্ৰৌষ থৰা নান-  
লিন্দুনা মুংলাৰা কংহনগ্ৰবা থাঙ অমলুং ময়েক ময়াক অমলুং  
অচোংপগী শকুক মাঙহনগ্ৰিবহু য়েমখংকদবনি।

মুংলা হাইমবদগী নজগা অলট্টাভাইঙেটদা চাকথেক্ৰবা  
হায়বদি কাহংলবা উনশা অহু শুম লৈহনগ্ৰবা মাদা থীনা লৈখি  
কোকুপদা কুইনা চঙই। অহুনা জৈলিং অজৈংবদা লুপ্তা কি অমদা  
বোৱিকু এসিদ (পাৰ্কেট অমদা বোৱিকু-এসিদ থৈয়োই অমদা  
হাপ্গা) মাঙবা জৈলিং চাইলিগ্গা মায় অহুনা থোমজিনবিহু।  
মথক্তা জৈলিং চোক্তবা কি অমদা কুপলিলু। অহুনা শকোম  
মপাম নজগা ভোৱগা মপামগী শকুক লোথোকগ্ৰগা (Skim-  
med Milk) শকোম ময়ী অহুনা লীজিমবা হাই। কেৱোমওইল্

হাৰবদি ভিসি খাউগা, শুমু ইকুগা হাৰবগা লেবা খাও অহ  
শীজিবৰা হাই। মসিনা মূংলাৰা কাহংপা উমলা কহমবা হাটে।

কো'কো'ৰ' বটৰ — কো'কো'দগী লোবা মাখোম অহগ' লুপা  
কিহ'ক মকুপ থগা হাৰবগা ম'বদা থুংমবা, পামা উমলামবনি।  
চোবকেন খাউ অসিনু মূংলাৰা খোৰা কাহংপা উমলামচ'বা  
অমন্তঃ কজিমবহু কনবা মন্তুৰ অবা লৈ। উমলা মূলিমিবহু  
ভোখোকহনবা ওহনী পাকল অমন্তঃ মন্তুৰ অবা লৈ।

ভ'ম'ম'প'ব'লু শীজিবৰা হাই। হাৰবদি ভাৰবেগ ব অসি-  
নী খোউমোকপা মন্তুৰ অবা লৈ — মূংলাৰা কাহংপা থিংব  
ওহনবা "সন্তেন" থেবহুবা অমন্তঃ উমলাহ কবশিলহগি। মূং-  
লাৰা কাহংপা উমলা মূ'ঙাইতবা পোকপাহু কবোত্ৰবগী হৈমবহু  
অহামবৰা ভাৰবেনপাৰগী মন্তুৰ লৈ।

"ব'ৰ্টিস" — (শতীক) অসি হৈতবা হীমা লোখোকুবা হোংন  
খোগজু। কোপ্তিক খাৰগা কাৰ্যবোলিক এমিদমা চাৰখোকপসি  
ভোইনৈ। চাউবগা কহৰি, হাভা মূ'ঙাইতবা মকম মন্তুৰদি অহুৰ  
লৈজবলু হাই।

নিতিগী পাংখোক মক অবা থলগা মকী অহুমা হোইবদা  
মুখিং ৩০। ৪০ নিদী অহুমা কেমজৰি। উমলাগা চপ হাৰব  
লৈজহৌই। হাৰ কুদমা, মরি হাভা লাকপা হাৰবসি হাৰ  
থুইবনি। মসল অসি খাউ পাৰকপা অহুগা উমলাগী হবালা  
লৈবা হোংপা ভুৰশিলকপবা উমলা অসি পাং ভিংবন্তুৰ চিংখোক-  
পদগী লাকপনি। কিহৰ অসি থংকঃ কংখৰকপা, হকচাং হাই

ভাৱকণা, মৌং হায়া শোজিগৰা, পুৰীং হায়া হুংহাইডৰা, উমলা  
অনি থওটবিববদী পাচপনি। বিকণ হায়াবদি কৃষি কহনপে  
হায়াবদি উমলাগী মপাঙ্গন কৰবংহনগনি অহা উমলাগী মথানী  
ভোংলা মসন কহনগনি। মাহগী সাজেল ভোবিহু। উমলাগী  
মেনেজ অমসুং জৈনিং অটংবদা ভাখোকপীহু।

যাৱ খুটেবোটে হায়াবদি মাহগী লাংজেন অমসুং ভকণমী  
লাজেম চং মাটেৰা ভোপদবদি। মাহগী মসন অমসুং ভক-  
লম মপাঙ্গল কৰা থলবদি মহা ওটেৰা অমসুং কুচ বাঙদনা  
লৈবা হাই। মেনেজ অমসুং লাজেয়া পাচখোকণ ভবই।

জৰাং শোপমৰা—জৰাং হায়া শোবসি মৰী শোমবগী  
খুদগি। জৈনা পলুনা লৈবিবা কত হেদি পেংনোকপনি। টি-বি  
ভোৱবসু জৰাং হায়া নোই মজপ' হুয়না জৰাং নোই, মৌপ-  
খোকণদা হায়া ভোকখবগা শোৱদৰা শোৱবই। অহুজা  
নিউংবহুৰীহান মাৰা হায়াবদি মৰী শোমৰা মৌসু টি-বিগুয়া জৰাং  
নোই। অপাৰা জৈনিংনা হোগ। হৈবসু থাইদী কামৰা কংই।  
হুয়বদাইনা ওসিত ওইল ভৈববসু জৰাং অহু হুয়ৰা শোদে।  
খোঁঙ ওলক হাবনোকপীহু। লা, হেকব খানোকপীহু, চৰা  
লৈবা ভয়ীহু। লাংজেন, বাকিংদনা কহনবা ভবই।

ওঃম (ৱঃম)—খাঙী গ্ৰেন অদিগী খাঙ কংলিগা মহাও জাং  
অবা গ্ৰেন অসিনা শেবই। অসিগুয়া মহাঙী পোংপক অদি উমলাং  
মী থোৱকই। খাঙী দট (খাঙী মৰী) অহু বিবিববদী পোংপক

ଅହ ଉତ୍ତମାମା ମୈତ୍ରଜୁନା ଲେ, ହହୁନା ସୀ ଜୀଂ ଅବା ଶେଷେ ଅହ  
ଓୟେନ (wars) କୋଇ । ହକଟାଂଲେହୀ (ଅଜିକୁହା) ହାୟନା ବଢ଼ିବେ ।

ଧାଞ୍ଜ ଧାନ୍ୟ ଲୋଥୋକପା ହାହି । କେ ଟିକ ହାପଟିଲ୍ଲଗା  
କେଜ୍ଜିବି । ଅହୁବୁ ନାହି । ସନ୍ଧି, ନାମ ତାହୋମେ । ଅଈହବା ସୀବୁ  
ଲୋଥୋକହସବା ଦି, ସର୍ଥୋଃ ସହସ ବଢ଼ିବବା ସୀବୁ ଶୋକହସ ମାୟହସଗହୁ ।  
ରାଟିସ (wars) ଲିଂ ଆସି ଏସେତିକ ଏସିନ ବର ନିତିନି  
ଲୁଂନାଂନା ଚିଅ ଅସୀ ମତୋନନା କୃମ୍ମଗା ରାଟିସ ଅହୁଗୀ ମତୋନନା  
ହାଞ୍ଜୁ । ହୁମିଂ ବରୁଗୀ ସଲୁଂନା ମେଂବରକିନ ଅହୁଗା ହାଞ୍ଜୁବିଗିନି ।

ଅଢୋବା ପକପା - ଚାହି ସନ୍ଧିଂ ନାହିନନା ମୁହୁନା ମୈତ୍ରବା  
ଜିଲିଂନା ଧୋଞ୍ଜ ଧୁଂ ଲୁହନା ଅଢୋବା ପକପା ହାୟବା ଲାୟନା ଆସି  
ମହୁକହି । ସେନା ମୋକସିବା ସହୁଗା ଧାଞ୍ଜନା ତେନା ମୋକସିବନୀ  
କହୁଗା, ଡୋହୁନା ଲେହୋବନୀ ମୋକରକହି । ଅଶେଂବନି ନା ଡାଗା  
ମଜ୍ଜୋସଗା ଚାମିସହୁଗା ଅଢୋବା ସଚେଂ ସଚେଂ ଲାକଟି । ବୀରୀନା  
ମଥ ମୁହସବା ସହୌକ ଲେରୋବହୁ ସହୁଗା, ଅସୁକ ହଜା ମଥ ମୁହସ-  
ହସନବା ଧୋମବା ମୋଂନା ନୟନା ଚାବୁଗା ସଜ୍ଜିବିବା ସାୟା ସାଓଇ ।

ଅହୁ ଅବହୁଂ ରାଟିସଲିଂ ଆସି ଏକ୍ତରେ ଅଂହୁଂ ରେନିସହ  
ସହୁଗା ଧାଞ୍ଜ ଧାହୁନା ଲୋଥୋକସବିନି । ଅହୁହନନି ଓହିରୁଗା ଅହୁ  
ଲୋଥୋକପା ହାୟବନି ଲୋହିନସକ ଚିଧନନା ଲୋଥୋକସବିନି । ଅହ  
ସହୁନା ସଚେଂ ଅବା ଲେହୋବନି ସହୁନୀ କେଲାର ଡୋବା ହୋସକହି ।  
ଧାଞ୍ଜ ଧାବନା ହେକ ମୋସବନା କେଲାର ମୋସସବିନି ହାୟନା ଲୋଇ ।  
ଅହୁନା ଅଈଂ-ଅମା ଲାବା ସହୁଗୀ ଲୋହିନଂ ସହୁଗା ଡୋହନଗହୁ  
କେଲାର ଓହିରକିନି ।

উন্নতা অমসুং অহম ওইবা যতন আৰ্টিগী অহম ওইবদি  
মী অহ অহম ওইবে হায়নবন্তম উন্নতা অমসুং কিদ্দি অহম ওই-  
বদি মা অহ অহম ওইবদি, চৰীমা বৰ্ণ চেনবা যাদে। খুংতা  
পাকু-পাকু। ১। পু মচু হায়কেং যান্ধ যপাক নজগী। মচেং-  
মচেং ওইনা লাগিবহ অহম ওইবক শি যল নি হায়না ভাক্তবনি  
হায়না খঙনগনি। উন্নতা অসি পাখবকলা, মৰাই-ভান্ধ-  
বদি—হকচাং অপুয়া মৰাই ত বে হায়না খঙনগদবনি। উন্নতা  
অসি সাজেন মেসেজ অমসুং হু পোকহন্দবা চিজাক পীজহনা  
অমসুং খোচ ফজনা চামদোকলা যাবা চিজাক পীবিববদনা  
উন্নতা যলা কনৎলকনি। ত্রান্, আসাৰ আসাৰ, পাৰ্বাকিন্  
ওইল শীজিমবীযু। জিলাং ফজনা বকুনা কিদ্দি যলা কহলু  
শা, ভা, যেকুম খাদোকুপীযু।

উন্নতাদা অঙোবা মচেং-মচেং লাকুপা—খাইবোইব্ অমসুং  
কিদ্দিগী সুপ্রাণিনেল কেপমসুস মৰাই ভান্ধকপৰণি লাকপনি।  
পথ-পুথবদগী খোবকপা পোৎলক অহু জিমা হাইজিমৰি।  
কিদ্দিগী সুপ্রাণিনেল কেপমসুল্লা হোজকী অঙোবা মচুগী  
পোৎলক অসি বাঙহনগদবনি। অসিওয়া হুগী যলক ওইবা  
পোৎলক অসি হেনমন্না জিমা হাইজিমকপৰা মেদানি অসি  
বৰক নোংথিমা পাঙখোকপা ওৰদে। অহুনা অসিওবা অঙোবা  
লকুফম ওইবা পোৎলক অসি উন্নতাদা। পৈলীকুনা বৰই  
খুং অমসুং মায়দা, বিং হেজা লৈ। অহবু হকচাং অপুয়া  
য়োনা খুংনা লৈদি। ফজবা মচুহয়বা মেদ ফেল ওইবদি  
হকচাং অপুয়া ভোখোকই। মই-মৰোং, মমা মলিং, মচুস, হৈদা

চাষনা খোঁড়ায়া যাহবনি। বাউয়েল অসিনা অমা'বা লীচনা  
এক খুঁজিহু

উরিং— উরিং অমলঃ উরিং গী জাং পুয়াং অসিনু যাহব  
মকু ওইনা লাকইবনি হকচাংগী থরাইগী পাঙ্গলতনা থি'জবা ওইগী  
পাঙ্গল হকবকপদগী লাকপনি মকু ওইবা যাহবনা থেইরীন্দা  
হু পোকহনবদগী লাকপনি জিংশং অশ বনা যাহু জাংকপীহু  
হকচাংগী হু চাইহেনবা চিঞ্জ ক থাদোকপীহু। নো'মদা ওইরক  
খোঁড়া হামদোকপীহু। সাজেন চেনবা, হাকি' চেনা জাং অসি  
শাংগ থোকহনব'দ থুনা কজব ওমই। মসিগী মতে ওইনা জিংশং  
যাহু থকপা, শা অমলঃ ঘী, ওকথাওনাচংবা শ দগী লোবা মদাও  
চ'রোইবনি। জোন শীজিগবায়ু। খোঁড়া ফজনা হামদোকহলু  
অহুতদা থরাইগী ওইনা জিংশং থা বা পাঙ্গল (১৮-১৮-  
1890) লাকনি। গুংল য়েহনুনা হইকেং কুচু লাংশীমহ-  
বনহু উরিং অমলঃ উরিংগী জাং ফহনবা ওমই।

খুঁজি— সান্তরিউম হায়বসি নাগনপ্রবা উমশাগী ল'মদা  
অমনি। মকু যাহই। অহুবু হেক নারকপদা যাহু শাই, হাকজৈ  
জিংশং মদা ত'রকই। কুইশিনপ্রগা উমশা অসি থ গংলকই,  
মকু হই, হু ক'রকই। খোইরীন্দা হু চেনবদগী লাকপনি।  
যাংবা যাহবা অহুগা চাবনা শা জা জাঙ্গা, প্রোটিন হেনমন্না  
চাবদগী লাকপনি। চিঞ্জাক হুমখোক্তগা মকবমজা জিংশং থোমদা  
ফহনবা ওমই। চীকপা অমলঃ হাকচবহু জিংশং অশাবদা লুপা  
গমসা কংদা শুমখোক্তগা থোমলু ক'বা ওমই। জিংশং অহু শারিবা



মত্ৰ কামবা হোল্লি। ইলি পাটেন্ট অফদ সোদীবাফকাপ বৈবোই  
মচা অমা ণাপগা ইলিং অলাবদা লুপ্তনা কৈ।

অভাংগী খুং— মা'বা হাদবা, ভুদবা অমলুং পুত হেত-  
পদগী লাকপনি অভাংগী চাবা থকপ। চুমথে কপীচুনা ভুদবগী  
লাবনা লৈহোইদবনি। যথোঙ ৩/৪ বক হামদোংকল্প, অলগী  
লজ্জাম পৌবকপদগী খুং ভৌবকপলু অভাংদা উই অজ্জাম চাং  
হকনা পৌবা তাই। ঐবিপ্তম। যতমদা অজ্জাম পৌজদনা থলুগা  
চবো'ম বালি পৌচনা মনামলিংগী অভ'নবা চক্ষুং পৌজবদা কজ-  
খিবা য়াওই। যথোয়গী'ম খাজজং হাম্লীযু। লীনোলীন 'ক্ৰম  
তৈবিচুনা থলুগা হাক্চব' কৈ। উনশাগী মখাদা অপীকপা অহাঙবা  
ইপ্তম। লৈবা ই উত্তোং মত্ৰ ই তাহুনা কাবয়গা ইনা পনচুনা ডাঙন  
ডাঙনা উনশা মমুংদা লৈবা উই। শাখিবা মও নি। পে'থাহুনা  
লৈয়গা অইহবা মাবু যংহলু।

খুং কজবা— পাম্হোম তাবু য়েংবদা থম্বৌ হেবা মানবৌনি।  
পেদাৰ্কনা - "মহাকৌ কজপ্ৰবা যখুংনা ঐলী বম্বোই কাভিন্নত্ৰে"  
হায়বলুম যখুং কজবা পুপৌনি কজক'নডাইনি। খুংকী মও, উনশা  
চেকাশিলা থম্বৌবদ' কজখিবা লৈ। খুং আস ইলিং লুপ্তগা চোংমসা  
কাবয়কই, হাউবকই, মচু থৌবকই। গমসা অমনা ইলিং চুপলিলা  
কজবা লেংবা কনা তৈথোক্চদবনি তৈথোকপ। হায়বাদি খুজিন  
খুংল' খুবজগী হোমা তৈথোক্চদবনি। অহুনা কেলসিয়ম দিপোজিৎ  
ভৌচুনা খুংকী মও থৌবজকপা মাঙহনগদবনি। তাং চাওথংপা,  
তাং কুপ্লিবা উনশাদা মূনা থ'গংলকপছ বি'বিজবনি খুং অহু

খাইদগী মশক বী। তাং অহু নোইহুনা শান্নবিহু।

বাহিপুমলোন অম্মুং চেকবাইবা— নিংথমখা যৌরুপা থুং  
অসি কায়বা মহোক যতাংনা চংপঙম মকু ছবা চেবাম্ববা যাম্বা  
য়াওই। ঈশিং অশাবদা মিনিট ২ অঈংবদা মিনিট ১ লুপ্তুনা  
শাম্মো, ৫ বক হাম্ববদি মিনিট ১৫ নিাতগী শান্নবগ। কজখি।  
খুয়াদা তৌয়কপলু অহু যঙায়; অচম কজবনি।

খুংলা খোঙশাখি শান্নেৰ ভৌবিহু। ভালভ ওটল খরা  
খুবাক ময়্যাম্বদা হ প্লগা থুং খুংলা পুয়মক মেসাজ তোবয়ু খোঙম্মু  
অম্মানি। চম্প্রা মহীনা মেসেজ খুংলা পুয়মক তোঙান তোঙান  
নান্‌বিবম্মু খুইদগী কবা শাজোয়

খুংতা শোকপা খাঙনা শোকপা, ছদে কপা হেক শোকপা  
ম্যখোন, সোদিবাইকপ, থুম হাপাচেন খোমজিনাবয়ু উনশাগী  
লায়নাসি চামগী মথক্তা লৈ। মূংতাইভবনী জাংতা উনশাগী  
ল'য়নাম্বক মূংতাইভবা লায়না লৈতে— চীকপা হাতভেবনি।  
উনশ দা তোঙান্না নাজবম্মু য়াওই হায়বহু অতোপ্পা মহোক যতাংনা  
নাবা লায়নগী খুদম ভাক্তা ওইনা উনশাদা মূংতাইভবা লায়না  
ওইনা লাকপনি। দাব্‌মিটিজ, সামুউয়িং এজাম'-খুইং, ফিক্‌মটিংবা  
ফিরোদাবম্বা, হায়পস, লুপস, ফুরি, সিংগলস মকমসিদ মৈনজম্ব-  
ম্বোই “অনাবা অম্মুং লায়ম্মেং” হায়বা লাইয়িক অদ্দা ম্মেংবিহু।

চহি শায়েপ কারকপা যতমদগী হৌল্লনা চাউবৎ চাউবৎ-  
লকপগী মল্লং যতম অসিদ। উয়িং নাইচাখী ভৌয়কই। চাৰা হেন-  
মল্লা সেজকী মাকমদগী, মেন্দগী খিবক হেনগৎনা ভৌবা ভায়কই।

লাই খুংগুয়া লায়না মন্তরা জৈদা মাৰা লায়নাদি ঈ শেংদহুমা  
ল'কপনি । জৈদা চংগদবা পোংলক চাদুনা হকচাং নোয় পেলহন-  
গদবনি । অহুগা হকচাংলা লৈবা কন্ত হৌদি পুহমক শেংলোক্তবা  
থবক পায়খংকদবনি । অমাংবা, জৈশিং চংপা, হুমাং শৌহনবগী  
থবক নীংখিজনা মপুং কানা পাংখোকহনগনি । উনশাগী ভুথোং  
ফুহদুনা হুমাং খোক্তবদি জৈশিং অজৈংবা অমদি অশাবগী পেক  
ওম ওম ভৌবিয়ু । অজৈংবনা কোমা থোমবিয়ু । উনশা অসি  
কন্শিল্লবা অহুগা সো সো লাউয়বদি ওলিভ ওটেল থরা তৈবিয়ু ।  
হুমাং থোকপ পায়বদি হুমাং গানখোকদবনি । নুংলিং য়ৈহনবা  
অহুগা নুংলা য়াইবনা উনশা মশা ফহিল্লি ।

হিনবগী পাজল হেনগংহনবা, থরায়গী পাজল ফগংপা শাজেন  
অম্মুং চিজাক পুয়মক উনশা, ফননবা শাজেননি লৌবা য়াই ।

হকচাং ফরবত্তদা উনশা ফৈ - চরা মতেক ওইনা মুমিং ২/৩  
হেল্লগা শজোম গাক্তা থকুনা লৈথোকপা (শজোম থকপা নং ১)  
হকচাং ফগংপা লোয়ননা উনশা মশা ফগংলকই । কুহু কুয়েন  
ফজবা হেনগংলকই । মাংবা য়াইবগা উনশাগা মরা লৈনৈ ।  
উনশাগী লায়না পুয়মক্তা মাংবা য়াইবগা লাকুবিয়ু । শাজেন  
অম্মুং চিজাক মন্তরা মসিগুয়া চক্রি ভৌত্রবা মাংবগী বেরা অসি  
ফহনবা থক ওমদে । মাইক মতাংগা মরা লৈবা উনশাগী লায়নাদি  
লুনা নানথোক চামথোকপীগদবনি । অহুগী মথক্তা এটিসেপটিক  
ওইবা ক্রীম ওইন্টেমেন্ট (মোলোম) থর শীজিন্নদিগনি ।

ভৈলিঙ্গ নাজিনবীহুনা শক শ্বেদ্য (Make up) —

স্তেজগী অঙানবা, ফুটলাইট মল্লগ ছোক্তি সিনেমা লৌবদা ঙানত্র  
লংত্রব মৈঙালদা শক উৎপত্ত ইচয় চম্পা, ইকং কংম উৎপলবা  
মেচয়ল্ল মায়বী। অহুনা মরেক মহাও য়াওবা (grease) মায়,  
খুৎলাদা নাজিনবদা নহা ওইনা উঁবা হেঁল মায়দা ক্রৌব  
হাঙ্গা খায়গা খজাইদা ক্রজ (অঙাংবা) খবা য়াই। মায় অসি  
উনশা পারগা খদাংদল্ল ডাংলপ্ ভৌবা মচু অহু পানা খাবা  
য়াই। খজাই অহুদা পাউদার খরা খাবা য়াই। মৌংপালদি  
খক খাগল্ল। মচুনা অহম ওইনা অমল্লঃ উনশ কুনা উহল্লকনি  
খোংলবা ক্রজ অহনা মায় অহু নান্হুনা খানা, কুংনা লৈবা  
পাউদার মথৈ মাল্লনা পানা খমহনগনি। মসিগুদা মখলগী মেকুঅপ  
অসি চুয়া লৈবদল্ল শাজিনবা য়াই অহুগা মেকুঅপ্ অসি শক  
লোংলিনবা মন্তে কল্লবনি হায়বসি কাউবোটদবনি। কুবা, অহম  
ওইবকপা উনশা খক লোংলিনবা য়াদে। নহা ওইনা উহলবা  
য়্যোই। অহুনা শাজেন, চিঞ্জাক অমল্লঃ মেসেজনা উনশা কগং-  
হল্লনা উনশাগী ওইবা মহোলাগী ওইনা লৈবা মচু অমল্ল উনশাগী  
শকুকম্ (texture) কায়দনা খম্গদবনি। জিজ্ঞা মিসি য়াওবা  
পাওদার শীভিন্নগল্ল মায় খুইগনি। মায় অসি মাঙখিগদবদগী কনবা  
ওববা লোসন, ক্রৌব, পাওদার অফবা শাজিনবা য়াট। উনশাগী  
মেকুবা মথাক মভাং মাঙহনবা, উনশাদা মূংডাইতবা, হাকচবা,  
মূংডাইতবা পীবা ধিংবা পোংলক ওইনা লোসন অমল্লঃ পাওদার  
শেম্বকপদা ট্রিটিসেপটিক ওইবা পোংলক খম হাঙ্গা য়াই।

ধংক শ্ববল্য যাদব', পত্নীক পত্নীক লাওবা খুং অহু কনাগল্য  
 পায়মে ধবক কনা শূবা হৈ-শিংবা খুং পায়মৈ। কি লোনবা,  
 বা ল্য সিংপ, কোল্য লুবা, ফিল্য লুবা, চাকল্য খোংবা অহুগা  
 যখুং অহুনি খোংবা যোংবা, লুনা লৈবা খুং অহুদল্য পায়মে।  
 উল্যাগী যচ অমল্য' যয়ি কায়দনা লৈবা অহুদল্য খুং ফজবা কোই।  
 খুং ফজনা অমল্য' ইলিংদা লুগা, ধবক ভোবা খুদি নী হামদোক্তগা  
 ফি চোংলপ্ ভোবা অমল্য' তৈখোক্তদল্য। ক'না অমল্যদল্য।  
 চোংনা চোংনা থল্যগা কংজবা হাইটনা লৈল্যবদি খুং অহু ক'না,  
 সৌ সৌ লাউকৈ। ত'খেলি। খুদোল্য' হোনা তৈখোক্তগা  
 খুজিনগী ধা-কোচ লাবা অহৌবহু উনবা তকখোকপিয়। খুজিনগী  
 হোকম্ অসি অমোনবা যকয়নি। ই লিংদা চোংপদনা সোমল্যনি।  
 যগদ খুংল্য নী তাং অহু তৈখোক নাংলাকউ। খুংনা নোইয়।  
 যহুনা কেশসিয়ম্ তাংদা পুন্দুনা লৈবহু যাক্তহনগনি কেল'সিয়ম্  
 তাংদা লৈল্যনা খংকি যগ'খোহনবহু যাক্তহনগনি। ক্রৌম ধব খুংতা  
 নোইটনা খুজিন ক'ওবা যোনা নানহুনা য়েসেজ ভৌরগা কংহল্য।  
 ওলিভ ওউল ধব খুবাক্তা হাপগা খুংসা অমল্য' খুদাং ফাওব  
 য়েসেজ ভৌবিয়। অহুনা তাং চাওখংপা খিংগনি ই চেহোক  
 চেবসিন চেমগংহনগনি। থসা পুন্ডা খুবাগা খুংসা অতৈগনা মাল্ল  
 সারকুলেসন সোমগা খুজিনগী যপান লারকই, খুজিল অমাল্য  
 য়াংখি খুজিন দাগ, যয়ি চাউন চাউনা লৈল্যবহু লংস শোনবগী  
 ধূদল্যনি।



ৱাকিং চংপগা হকুচাং অসি মথলোমদা ফুট ৪০০ হাইগং  
পগা ম'মৈ। চীং কাব'সি থাইদগী কৰা শ'জেনি হাট শোমবা  
যোদি লৈতেম ম'মবদ চংলমদগী থৰা উম্বা (step) অমদগী  
পাজল লাকপগ লে ম'মদা থাইদগী উম্বা ম'মদা চীং কাব  
উম্বাদবনি হাটকো শাজেনি চীং কাব'ন

স্তেয়াৰ ক'বা—কৈৱাক নজগ স্তেয়াৰ ক'বাসি শাজেনি অকবনি  
হাট নাহুমা নজগা অতৈ অতোম্বা ম'মদগী শাজেনি অকবনি  
তোবা যাদে হায়না থিংবা যৌইদা থক-থক কাৰা শাজেনি  
ম'ম থাজিকগী ম'মদ ৩ ইদগী হেনবা চাংলৈ শাজেনি তোব'  
উম্বাজৈ। ফুট ১২ ৱাংবা স্তেয়াৰ (থাক) কাগম'বসি স্তোপ্তা  
ফুট ১৬ হায়বনি। থক-থক অমদা ক'বা কুয়গ ফুট ১০০  
ৱাকিং চংপগা কামবা মাইল হজং হজা ২৬ লকু এলবদি মাইল  
অম্বা ৱাকিং চংপগা ম'মবে হৌবদনি অচা গু। তপ্প তপ্প  
কাবদি হৌগংলকপদা তম্বাগদবনি।

ৱাকিং চংপগী ফিৱেপ চংকদৌৱিবা ম'ম অম্বা যৌববা  
চংথোকপত্ৰ ৱাকিং নন্তে শাজেনি অসিগী থাইদগী কামবা  
ফংলিবসি থৰ হোনবগী ৱাকমদনি। থৰ অসিনা কোইনা  
অমলুং থুদজা কামবা পানবা য়েংহনা চংকদবনি থৰ হোম-  
বদা চঙলিবা ইল্লি—হাট, লংস হায়না কোবা যম্বাং অসি থাই-  
দগী ম'ম। ফগংহনবা অমলুং ম'ম কমা থক তোহনবা উম্বা  
য়েংগদবনি। থক অসি ৱাংথংমা অমলুং মাঙলোমদা ইম্বোকা  
পুগনি নজগা থম্গনি। অম্বা থকাং অসি মপলিমা পুলিদগনি

ধবাক অসি অমসুং পুথলবদি শদোন মপুং ওইনা পুৰিবা শকু  
খজিন্দা মতোন ভ বা শকুদগী (Sternum) অমসুং মথ গী শদোন-  
গ নীংগী শকুগা শয়রিবা মসল্'শং অচ তি'না তিংবোক চিং  
থোকই। অহুগ ডাইয়েফ্রাম্ হুথখবা হায়বাদ খুৱ হো জাখি  
মতম্। ফিৱাক, চাকথাও অতোৱা পুস্তা ইল্ল পুয়মক তি'না  
কনশিন্দুনা লৈবা চনোংগী ৱাল্‌দা ইনশীন্দুনা পৈশিন্দুনা থম্বা।

মতো অমসুং ধবাক অসি মাঙ অমসুং মথকলোন্দা হাংগং  
ৱাংথেনা কন্দে'জুনা থয়বিদি ওজুগী থজোন ফাওবা লৈরিবা অয়ুংবা  
শকু (Sternum) মথাথবা শদোনগী শকুগা চনোং কময় গী শকুগা  
শয়না লৈরিবা মসল্' অহু তি'না কনথেনা লৈয়ে ডাইয়েফ্রাম্  
অহুনা খুৱ হোজিনবদা মথায়োমদা হাইথখবদা ফিৱাক, পুক  
অমসু' পুস্তা লৈবা ইল্লি পুয়মক চনোংগী কনশিন্দুনা লৈজবা ৱাল্  
(অকোয়বা শকুক) অহুদা য়েশীন্দুনা, মপলিন্দুনা লৈ, অহুনা  
ওসাহ খুৱ হো'ন্দোকখিবদা ডাইয়েফ্রাম্ কোমথোজুনা থবাঙা  
হাইগংখিবা মতমদ জৈ পুন্দুনা লৈহোবহু চংথোকহনখি। অহুনা  
মপুং কানা খুৱ হোমবা খুদিংদা পুস্তা লৈরিবা ইল্লিপিং  
(Abdominal viscera) অসি ওম ওম। অমুক নম্'শক্তি অমসুং  
অমুক কোম্‌থোকুই মতুনা ইল্লিপিং অহুদা জৈ চেলহ'বহু  
হেনগংহন্দুনা অমসুং খাইদগী ৱাংগা থাকী থবকু হৈবা অমসুং  
পাঙথোকুপা ওমগী পাজল অমা ফংজবগা লোয়ননা মথেন  
পুয়মকতা মেসেজ (শুবা, নম্‌গুয়া) মথল অমা পী।

খাইদগী মকু ওইবা ৱাকম অমনা ধবাক অহু মাঙ অমসুং



থক লামদ কন্দোকপা অহুগ থমাংনা মনুংলোমদা চিংশিনগদবনি  
 লেংজুম অমি অহু তুংলোমদা চিংশিন্দুনা থমগনি। অহুগা  
 মখাদা য়াহুবা অহুম খুং হাইবদা কে য়া অহুম লৈহজু। য়াংলু  
 তুংলোমদা পুথোক্কা অহুগা কনশিনা থমগনু। কোম্প থমু  
 ফোডম অসিদা হেক লেপ্পদা হকুচাংগী অক্কা অহু খুনীংদা  
 ওররে ই থোডপাক্কা (ball) জারগনি। খুনীংদা দং-দং শুহনা  
 চংলবদি রাথল থাংবা মফম্গী থোপ (cerebrum) শোকই!  
 থোডপাক্কা লৈপাক্কা তাহুনা চংকদবনি। শুরসু অহুম শাংনা  
 হে জরগনি। খুং অ ন নাকন্দা হাইহুনা চংকদবনি। অহুনা  
 চংপদা হাইফেং শাকগনি। অহুগা খুনীং ত দ্রিডৈদা থোডশা  
 শিনা লৈপ ক তাবসু ওইথোক্তে অহুমদি ওইরগা খুনীং অ'স  
 খুদোমব গী মথক্ত নেংহনবদা নাদবা চাং অহুদা খুনীংদা  
 অক্কা পীষু। অহুদগী ইলেক্ত্রিকমুক খুনা থোডশান' থোডপাক্কা  
 লোম্বননা শীজরগনি। কন জুয়া বাকি: রেস তদ্বীবাংনা  
 খুী না তার তারগা চংপা তদ্বী। অহুদি খুনীংগা থোডশাগনা  
 তাবগ ক ক লৈমন্দুনা চংপদা অকায়বা থোকহাল্ল অমসুং  
 থে প শোকহাল্ল।

খু ইদগী ফবা মওদি ওসাইগী মথকী থবাক কমা থমাং  
 মনুংলোমদা হাইজিনা লেপ্পগা হকচাং অসি মাঙলোমদা থজিক্তং  
 হাইথরপ্ হাইবদি থুজেন্দগী skin কোম্বরগা (নৌংদগী, থাঙদগী  
 পৈথগদবা নক্তে) চংলবদি চংপসু থ্রোডোতেশনা অহুম পুথিহুনা  
 য়াংনা চংপা ওমই। অহুনা নম্দি পোন্দনা যতৌ অসুয়া

চংপনা খাইদগী খুদোং চাব হকচাং শেমগং-শাগংপনা কান্নবা  
 মখলী শাজেন পুহমকু' পীবা কান্নবা অহু বাকি না লোইনা  
 পীবা উমই। মতুগী মথক্ত বাকি'গী তোঙানবা মন্ত্ৰণ অম্বা লৈ।  
 বাকি' শাংনা চংলগা সারকুলেসনু হায়বদি ঈ চেম্বাক-চেমলিন্দ'  
 অডকুপা ফংনা কান্নবা পী কৈগল অমসুং কত্র'ক' মসল্  
 অচৌবা অদিবা শুপচিন শুপচিন তোবদ মনাক নকপ আটরী  
 অমসুং ভেইন হায়বদি অচৌবা ঈ উভোংশিং অসি ঈ হেন্দোক  
 হজিন হায়বদি চেম্বাক-চেমলিন তোইন্দু' ঈ চেন হেমগংহন্ননা  
 অশীকপা মসল্'দি' শাজেন ভৌহন' চেনহন'দগী রাম' হেন্না  
 ঈচেল অসি হেমগংহল্লি।

অহুনা খুবোম, কৈগল, চনী'গী মসল্'লিং অসিবু অনশুবা  
 হাট'কোই। মরমদি হাট'না শুপচিন্দুনা পীরকুপা ঈ অস অচৌবা  
 আটরীদগী খর হেন্না পীকথবা খাইদগীদি পীক' কৈপিলরা  
 কাওবা লাক্তগ ভোং হায়বদি তিস্ত'দ লোইন্ত্রে। তিস্ত'  
 ভোংদগী অমুক হেন্না হাট' কাওবা ল'কপগী খবক অসি হাট'না  
 ভৌবা নল্লে। ওসাইগী ভোং'না অহুদগী ভেইন'গী খুইদগী পীকপা  
 মরী ভেজুলস'লোমদা ঈ অমুক পীরকপা অহুদগী খর-খরা  
 চাউবা ভেইন্দা পীরক'গী খবক অসিদি খুবোম, কৈগলনা বপু'না  
 পীরকপনি। ভেইনলি' অসিদগী চৎংগা হাট'থরকুপা দ্বাদনবা  
 ভাল্' পাঞ্জি। খুবোমদগী পীৎংকুপা ঈ অহু কৈগল'ধোরকই  
 কৈগল'গী শুপচিন্দুনা পীরকপা ঈ অহু চমোংদা পুৎংখি, খর  
 হোল্লোকপদা চনী'গী মসল্' অহুনা খোরাঙ্গলোমদ' পীৎংখী অহুদগী

শিভৰ, লংসলোংদা চংগ্ৰগী ওক্তিভেদা ই অহু শেংদোক্তগী  
হাটনা অমুক আৰ্টিব্ৰোবদা থাৱকই। বসিনী থবক অসি  
হকচাং পুয়ংজ্ঞা লৈবিবা ই অসি বিঃ ২ ২ খুদিংগী হাটভগী হাট  
অমুক য়োনবা চংগগী শেংদোকইবনি। অহুনা বাকিংদনা সেকেঙ  
হাটকী থবক (খুবোম, ঠৈগন, এণ্ডোমেন মসন্) পাঙখোকই।  
হোগং-ফমথ ২২ ২২ ২২ জোহনা য়েংবিবু। থৱ কৰা থুলা হোনবা,  
সাবকুলেসন্ কৰা কৰা হেনগংহমবা। বাকিং চংলুবা মনুংদা  
কুইথনা স মনুংমসন্ ফজনা হেনগংদা চত্ৰনা লৈ।

বাকিং চংগপা থৱ হোনবগী নক্ৰবা মনু লৈ। থৱ  
শা না হোনবা ভাই। অহুয়দি ওইয়গা থৱ মণী হোনগদবদি  
নত্ৰে। শাজেন অসিনা ওল্লিজন চংবনা, হোজ্জিবিবা ওল্লিজন  
অয়াহা শোজ্জিগম্ম থোকই। কৰম্মা থৱ মণী হোজ্জগী  
অমম্মং থৱ ফুলকপা? বাকিংদ', চেন্‌বদা, শাজেনদা কস্ত-  
হোদি পোকপা, ভোংগী অশিবা সেল্‌বচিংবা ইচেমা পুৱক্ৰগী  
থম্বোম্বী য়োৱকপদা থৱ হোজ্জিবদা য়াওৱকপা ওল্লিজন অহুনা  
ওসাইগী কস্ত-হোদি অহু চাকথেক্ৰগী অফবা অমম্মং অশেংবা  
ইহু হাটতা থাজোনগ্ৰগী হকচাং অপুহদা ওক্তিভেদ অমম্মং চীজ্জক  
পুহুনা চেন্‌থিগদবনি। ওসাইগী কস্ত-হোদি চাকথেক্ৰগী পোংলক  
(ইউৱিক এসিদ) ওইনা থৱ হোংল্‌দাকপদা থোকথিগদবনি। চংপা,  
চেনবা, শাজেনা অম্ময়া হকচাংদা কস্ত হোদি পোকহনবা হেনগা  
লংসংগী কস্ত হোদি চাকথেক্ৰবা ওল্লিজন য়ায়া চিংলিনবা ভাবনা,  
অহুনা থৱ হোনবদা থুৱিবনি, ওক্তিভেদ কোম্ময়গা থৱ মণী

হোজিবনি। যন্তুং হৌদি হেনমন্না লাকুনা ওরিজেন বাংলগা অর  
ফুলে হোনবা ঘাড়ে খে'ঙ খাংবহু য়ররোই অমুক হেনা শাজেন  
চখব', লমজেন চেনব য়ার রাই। য়ী অহু খুনজা ফমথবা, হীপথবা  
তাবনি মসিংগী হেজিয়া থকু শাজেন অহু চখব য়ারবোই।  
অচক লুবা মেকানিজম লৈবন হেজিয়া শাজেন্ শৌব, হেজিয়া  
চেন্ থকু য়াদ ডসি ফ ওবদা য়ারখোন চনবদা বাদ  
ও'সম্পিঃ ক'ওবদা (অমুক্তাদি বাহুব' য়াওথী) ব হুহুবা শিবা  
নাযা য়'ওথিদি। য়ীওটবগী অকুয়া থয়্য পুবা ইল্লিপি' অসিগী  
মেক'নিজম্ অসি অডকপনি। হেজিনবা শুচয়া য়াদে থবক  
কন্না হেক শূবদ' হেনমন্নাদি অর ফুয়ী। হেজিয়া পো'ং হিল্লি  
মহম্ অসিন বাকি' চংপদ ত'ন নাইবা অর হোনবা তম্গদবনি।  
খে'ঙকাপ্ মশীংগা লে য়'ন' চাং অমদা চংপা তমগনি য়ী  
ম'হুগী ওটন হু'ডাইবা মও দ' য়ে'হুনা খোডকাপ্ মশীং থীগনি  
খোডকাপ্ ৪ ৬ অর হোজিনবা, ৪১৬ অয়া চঙদা হোন্দোকপা অসি  
কৈমগদবনি। কনাগুসুগী য়ে'ত্ৰা হোন্দোকপনা খোডকাপ্ অয়া  
হেনগংহিল্লি। যন্তনা লস অসিদা লৈরিবা কন্ত হৌদি লৌইনবা  
পুখোকপা ডমহ'ল্লি ও ইলমকন্তু হোন্দোকপনা অয়া  
হেন্হিল্লি। অচগা চ'ম্ম ২'ন অমন্তুং খে'ঙকপ লাওনা চংপা  
হৈমবরুবা যন্তমদি খোডকাপ্ ২ | ২ দা হোন্দোক হোজিন  
ভৌজনা চংপা য়ই অ'গা হৌগংসকুপদদি ৮ | ৮ চংপ'হু  
য়াই। হৈমবরুবা যন্তমদি খে'ঙকাপ্ অসি কবিন্তু মশীং খীচুনা  
লৈগদবা নভে চাং অদব' অহু পুহন' চংপা তমগনি। অ'গা

ধৰাক অসি বংখনা, কন্দোজুন খুং হাইহুৰ', ডান্‌ নাইনা খৰ  
হোনবা খোঙখাংসু চান্ননা চংপ অহতনা বাকি, গী কান্নবা পুয়মকু  
ফংগনি। কোমনা, য়ংন, চাং নাইনা, চাং কান্নদন খাংবা  
খোঙকাপ অহুগা খাইদগী য়ংন'াদন খোঙ অহ ফুকপ ডয়গনি।

হকুং'দগী কত হোদি পৌখোং খবন', ব কিংবু কনষ্টিটু-  
মনেং হায়ব'দ হকুচং শেয়গং শাগংগী খে ডদা খাইদগী হেন  
কন্নবা ফই। খ'র হোন্দোকপা হায়বদি কত হোদি ক'ৰ্বে'ন  
দাই ওয়'ইড লোখে কুপ'গী থাকনি। অহুগ ডমাং ওইনা  
বাকি'ন পুখোরকপা অসিনা অঘনি। চমাং'য়ক খোঙপা উয়বসু  
কিগা অম্মু' আদরবারদি চোক্তবা লৈতে থক্ক অম্মু  
খাদা অম্মু' ভাবত হক'ং অসিগী খোঙচংনা ব'কিং'দা পুবা,  
অম্মু' খে য়াইন অসিবু তওবা থপ'থগী থবক অহু হেন  
পৌহুনি। অহুচ চাৰা তুমবা অম্মুং মংবা য়াহনবগী থবক ন'থৌ  
জনা পৌ। হাইল ১০। ২০ বাকিং চংলবদি খোঙ হাম্‌নী'ডক্তবা  
লৈতে। বাকিং শাংন চংপনা চাক লয়হল্লী অহুবা তুমদবগী  
থবক পুয়মক কহল্লি তুমদবগী ইল্লি পুয়মক য়প'জ'ন কনখংহল্লি  
অম্মুং য়সিনা হকচাংগী শক্কক অমত্ত কান্নহল্লবা ব'ওদে হায়বদি  
বাকি' চাং ন ইনা চংপ্রবা য়ৌইনা থঙবা ডয়।

বাকিং হায়বসিনা খাইদগী মু'শিং থেংবা লক্ষাং অম্মুং  
মুংলাদা চংপগীসু কান্নবা ফংহল্লি। ইয়ুংদা শূংজিনুনা লৈবা  
যৌগী দোষ কোকহল্লি। অয়াহা যৌনা লহী অমত্তদা বাকিং  
চংকল্লি। মহ ক'ওবদা নিতিই কুপা য়ে শিল্লিবা য়েই অনৌ

অনোং অধঃপূঃ ওইনা নিতিগী থোকই' অহগা লম্বল, লম্বা  
 হোংহুনা চংনা অনোবা মৌংবে', বাথল মৌহোনা লাকই।  
 এই ইশামক্তি জিহো মাইলগী অকোয়বা অ'স চক্রগুণ হোং  
 হোংহুনা চংপনা ইক্ষালদগী ইরিন, লিলোং, এরোহোম, লাংজিং,  
 ইংগোইলেশা, লুবাংশংবম এরোহোম, হৈঙাং, পাইল অ'সনা কোনবা  
 লম্বা কোয়না চক্রম' লৈ ঐনা লম্বা বহুদবা, চক্রবা অম' ফাওবা  
 লৈতে। মনুং অসিদা নোংবদা মাইল ৯ চংবদবা লম্বা শেমটৈ।  
 শুমম ওইনা থা মৈবল, ডি এম, কলেজ, লমলোং ই'বম মপান,  
 ক্ষেত্রিগাওদগী হাইথার্কুনা খোব'লখোং, যো'লান লম্বা ভারগা  
 শজ্জখো লোমদা অধুক পুং ০২ দগী ৬২ দা খুম যৌই। পু'দা  
 ৩২ নী বেট, কল্লিগুণা মতংদা ৪ নী বেটতা চংলি-মাইল ২/১০ নি।  
 অশুম্মা শজ্জখোংদগী ইরিন, থেবা ভারগা ইরিন মপান পাং-  
 গোং মথোঙলোমদা বামোন কম্প, ভারগা মদনমোহনলোমদা  
 কোং কৈখেল ভারগা লিংজৈম অসিস্ত পুং ৬০ দা থুংবা ওমই।  
 নোংমা অমদা খুয়াইদগী অবাং পল্লি ভারগা কোংকৈখেল, উচেক-  
 কোম ভারগা থোংমন্লোমদা (খুয়াইদগী লুবা মফল্লি) লিংজৈম  
 ভারগা নখুল মপানলোমদা লাকপন্থ অরান্না চাওরাফুণা  
 মাইম। কৈশামপাংলোমদা চংলগা ইক্ষোবগী মপা কুল্লবিধুগী  
 চোক্তান্না হাইজিগা লঙাইজৌ গুদাম মল্লগা ভেবা ভারগা  
 লাংজিং কোইয়গা উরোকখোংদা লাহে'কুগা ইরোই শেবদগী  
 খাইবল্ল অশুম্মা মাইল ২/১০ নী লম্বা দা নিতিগী হোং-হোংহুনা  
 চংলি. মসিদা ঐগী হৈমবা ওইবি।

শাজেদগী মমুদা মী পুত্ৰমক্কা ক'গৰা য়াৰা থিৰকপনা হাকিং-  
 দনি হাফৰা শীংখালৈ। হাইদগী অহল ওইবা মীওইদগী হাইদগী  
 অঙাং ওইবা কহা, হাইদগী শো'নবদগী হোচুনা হাইদগী মশা কনবা  
 মীওই, হাইদগী লাহবদগী হোচুনা হাইদগী ইন'ক খুনবা  
 মীওইনা হাকিংনা চপ্ ম'হবা মঙ'দা কানবা ০৭। মমুদা  
 মশাওনবা উমদনালৈববা, কিগনববা মী অ'গা মনাত্তা মাবু পাৰুচুনা  
 লৈএবাদ লৈবা উমদবা, অমুক অমুক প'খেলকপনা চাক চখোম  
 ২৩ ইন্দবা ম'দবা মী কহা (ইপাই খব'ওবো), মমুদগী অমুক  
 হোগজুনা কমহনবদা মকোক ডাওহুনা, মশা নীজুনা ভুগদবা  
 মী অহু মি: ২ কমহন, হয়ে: মি: ৪ কমহন। অমুকদা পুং ৩  
 কহা উল্লকবদা মোংদা ১০/২০ লক কমহলগা মোংদা অমুক  
 লেপখংহনবা অসিদগী ১০ বক লেপহনব মি: ১ দগী মি: ৫ লেপ-  
 হনবা উল্লকবদি মোংদা যখ'ঙ ন মা থা'হলু হয়ে'না অ'মি অহুমা  
 কা অমদা চংহলগা খে'চকাপ্ ৫/১০ দগী হোহন' কে'হোং অমমম  
 মতুংদা কবুলিয়া অমমম মোংহন' হেনগ'না মাইল ১/৩ চংপা  
 উল্লকনি। মতম খবগী মতুংদা মাইল ৫/৬ চংপা উল্লকনি।  
 কুমলায়নচিংবা পুত্ৰমকী অমতা ওইবা শো'হননা ফহনবা ডুখা  
 শ'জেনি। মসিগী মখক্তা হৈ, মনা-মশিং, লজোম অহু  
 অসি নিতিগী ওইন' চাবদা মপুং ওইবা চিঞ্জাকী মক ওইগদবনি।  
 শ'জেন পুত্ৰমক তোহনবা ডকরা মাদনা শো'নববা মীওইনা  
 হাকিংনা শোমা। চিংনা পুখেলকপা উমই। অহোবীদা মোংবা  
 ১২ মাইল ৪০ চংপা উমগনি। ইশামক মোইয়াং লৈহেমবা

(মাইল) ২৮ + ২৮, ককুটিং লৈহেনবা কয় রাওধি (২৮ + ২৮)।  
 থাইবী অহল লয়ন্দি শু লৈহেনবা (৫০ + ৫০) যদিদি  
 যতেক যতেক থরা চাবা শোয়দনা রাওয়গনি। পুনা মাইল  
 ৫ চংলগা পুং ২০ চঙগনি। শাজেন পুয়গকী ময়ংনা হেজিন্ন  
 থকু ভৌদবদি বাকিদনি। ময়ন্দি মীওটবদি চংনব মতম কংদে  
 নলগা নীংউংদ। মোইরং, ককুটিং চংক হায়বদি পুতীং য়'না  
 থকু থলুদে। হেনময়া চংল হায়না থলে, মতমসু য়'না ম'ঙহনবা  
 ভৌদে। হকুগাং থুনা তেকথংলি মতম থরা অফ অশুয়বগুয়া  
 মসল্‌না থোকুপহ মতম থরী মলুংনা মাঙঅধি। বেনিং চঙনে,  
 ডাক্তর দরকার লৈতে। হেজী মথক্ত পীথ্রীবা নিয়ম্ মতুং  
 ইয়া চংপিয়ু। হায়গা পোথ'বা, ওমদগা মোংমন হুয়'বা, ওংগা  
 মোংম-নো মগী থরংথর' হেনগংপা হায়বদি মত্‌নি। মথে ডবা  
 শংনা চংপনা থবকু ওটব অয়সুং থবকু পুয়ীদমক শাংন শাংনা  
 চংপা মীওইবা, ময়ান্না শান্নববা বৈবগ্রবা বাওই করাবা শান্নবা  
 থাদোক্তুয়া পোথ'হুনা লৈগ্রববা মথেরন য়'বা হনুগ্রবা মীওই  
 শান্নবপিংগী হেনা করনা শান্নবা মাপ করাবা য়'বা পাকু।  
 থোকুপা ওম্‌ই। মথোরবা অফনুবা শাজেন ভৌদে যেঙন টে  
 চংপননি হায়বহ লাগি। শুয়গী বাকি'বা যেতাবলিহুং হেন-  
 গংনা, নীংখীজনা ভৌহনবদগী মহা ওটনা থয়ীবদগী ওয়নি।  
 তিসু অয়নুবা মাঙহনগ্রগা অহনবা অবোবা তিসু শিলোকনি।  
 কুটনা লৈহলে, মথোর অহ হায়গী মপা কজরা সেল্‌ মাঙহনগা  
 অবোবা মপাকবা সেল্‌ অহ তত্‌তা শাগংনি। অহা শংনা



হৰা চৰবদি হকুচাং অসি শকুক খৰগী ওইনা মচেং ওইনা  
 নৌম পোকে হ যব যাই। খহাৰ হুংঙাইনা, যকুপ যশাং অকবা  
 ম'ওই ভাক্তা ইফাশদগী মোৰে, ভিমা পূব, কাহাৰ ভান্না খোঙবা  
 চংগী যু। হেকু থুংবা অনৌবা অওনবা ম'ওট শে যবন ওন-  
 গনি। চাওগংপা নৈব কৌ মহা অ'ওব নি মী ওট নি অ'ম্মা  
 চহিগী থা' তকুক ওইনা বাকি চংগী। থু ইদগী যকু ওইবা  
 অমনা অয়াং কংবা, নোয়নাংগ্ৰব মী অমগা নে যবগ্ৰবা যয়াং  
 কংগীংগ্ৰবা মী অমগা হোনহন বাকি চংগীমো। যয়াং ক বহু  
 নোয়খংলকনি। অনে যব অ'হু যয়াং কংখরকনি। কুটনা  
 চংমিমবদি যয়াং কংবহুগা অনৌয়বা অ'হুগা যশাং চান্নবা  
 অবাংব-অকুয়া চান্নবা থলদা ল'কনি। অ'হুগা যয়াং ক বা  
 মীহু নোয়রকনি যবনদি অ'হেনব ভোং শাংগেনসিনা শাগং  
 পিরকনি। লাম্গা অমলু' তুম্গা ওম্মী শক্তি হেনগংলকুপনা  
 হেনা চাৰকনি। অনায়াং অ'হা যহাক, অ'হেনব যহাওগী  
 শকুক অ'হু চাকুখজুগা যহাওগী ওইবা ভোং শেহগী ম'ও  
 মসলগী ভোং শাগংলকনি। মসিহগীহু কান্নবা হেনা কংগে হাৰ-  
 যবদি হকুচাংদি শে'কুহন্দবা, মোয় পেনহনবা চিজাকু শীজনি।  
 নারি নারি ভৌব শোমি শালি ভৌবহ কংখংনবগী ওইবা পংচা  
 চাশিন্বেগী হৈনবা খানেকনি। হামা হকুচাংদা লৌহন-পৈহনা  
 নৈবা পোংশক্ত পিহীয়া হৈবরকনি। বিং লুব, মা পি বা  
 হেমপংলুচা, খোঙক'প যাবা, লায়বা থংবা ভব কুপদা ক'তবা  
 সিচং থ'দোকুদবা বাথল অ'হুং খোনাগু দীৰকুই। বিংখীজনা

চুয়া চাং নাইনা বাকিং চেলবনি বাংবলু হেনগৎকুপা য়ায়া  
য়াঙই। বাকিং হায়বসিবু ক'রনো ? মী পুয়মকু চতুবা য়াঙদে।  
ইমুদদা লৈ হায়না বনবা মূদীমচা অমনা ইমুং, বাংগোনদা ঘাইল  
মঙাদগী তাদনা নোংমদা চতুবা লৈতে। অমরোমুদনা খোঙ অমা  
মাঙদ থাংলগা তুংগী খোঙ অহুনা অমুক মাঙ থানবা থাংলকপা  
অহুবা বাকিং হায়বসিবু ? মসি অচুহনি। অহুহদি ওইরগা অহুক  
ঙহাক থোংকুপগা বাকিংগ মাহুদে, চেন্‌বগা বাকিংগদি কনি খেলৈ।

ঙহাক কোয়খোকপদি কল্পবা অহু চাং খরদগী ওইবনি।  
বাকিংগা চাংদম্ববা য়াদে। য়ায়া থীনা শোয়বা, য়ায়া থীনা নাকুবা  
মীদি খোঙকাপ্ মশীং থীবগুহ চথোকপা অসিনা বাকিংগী মছৎ  
শিনবনি। চংপা হায়বসি অঙাং পুয়মক তম্বকপা ডাক্তনি।  
অহুবু কল্পম হায়না চংকদগে হায়বা অসিমদি থক তহীদে। অঙাং  
অমলুং অয়াহা মীনা চংপা হৈতে। চুয়া অমলুং লামা চংপা  
মঙং কয়া লৈ। মমা-মপানা অঙাং ওইরিঙেদগী চুয়া চংপা  
অহীংদবনি। শুপ্লগী আদব মচাদদি কল্পনা অহন লমন পুয়মকু  
কমবা, লেপ্লা, চংপ তহী। খোঙউপ্ মঙং চানবা অমলুং  
তচিনবা য়ায়া কে চ্‌বা ভোংবদগী শাজং থীবা লামবলু য়াঙই।  
থুনীং হাবা খোঙউপ্ উপ্‌কলু থুনীং য়ায়া নেহা নল্লগা থুনীং  
য়াঙদবা খোঙউপ্ ভোংগদবনি।

মথংদা থাইদগী লুবা বাকুমদি য়াঙ পুবনি। অহুবু অয়াহা  
মীনা য়াঙগী মরমদা থনবিদে, পংচং মচংলি। অহুনা অমুক  
হমা, থব'ক মথক অমলুং মাঙলোমদা কল্‌ল কুপীযু থুদাং চিংশিল্ল

অহুগা যাঙ তুংলোমদা খেঙোকাপস্তু ভৌবিগম্ম অহুগা চৈঙম্ব ভিংম্ম  
 থসীগম্ম। কোম্মা ইহিক হিতোকাপস্তু (relaxed) হাইবা  
 যান্না লৈগম্ম। লেংজুম্ব, লেংবান্স তুংলোমদা পুথোত্তবস্তু  
 হাইহুমা চংপা যান্না, কোম্মা থসীগম্ম। লেংজুম্ব চিংথতুমা  
 থসীগম্ম। থুং হাইবা মতম্মা শোয়মনমক মাঙলোমদা হাইবদা  
 লেংজুম্ব হাইকংনা মাঙলোমদা লাক্কা। থুংনা তুংলোমদা  
 হাইথিবদা লেংজুম্ব তুংলোমদা থৰ' চংগি।

মথংদা খেঙকাপ কী মরমদা থনগদবনি। খেঙকাপ লাওনা  
 থাংলবদি অকা-অপুন লৈতনা কোম্মোকা চংপা যাই। অহুগা লম  
 চাউনা কন্মা (covering) চংপ্স ডম্বই। খেঙমা মাঙলোমদা  
 থাংথিবদা মায়কৈ অদোম্মী থুং অম্মাং লেংজুম্ব তুংলোমদা হাই-  
 দোকপা ভাই। অহুতনা খেঙথাং থুংগী হক্কাং অসি লয়হল্লী।  
 অহানবদা থুংগীনা ত'বদা তুংদা লৈহৌয়িবা খেঙ অহুগী  
 খেঙপাক্কা হক্কাংগী অক্কা পুহৌই। মহুদগী হক্কাংনা মাঙ-  
 লোমদা চংকদবগী নোহুয়কপদা খেঙ অহুনা হেক ফুকপগা  
 লোয়নমা মাঙগী খেঙগী থুংগীনা ত'বগা অহুদগী মৈথং মুক থুনা  
 খেঙগা অম্মাং খেঙপাক্কা হক্কাংগী থুংগীনা অক্কা পুহু শিন্খি।  
 মহুনা মাঙলোমদা হক্কাং অসি থন্নং ইন্খী, অম্মাং খেঙ অসি  
 অসি মথং-মথং থাংহুনা চংলি।

চেন্বেগা বাকিং চংপগা থেন্বে কবিনো হান্বেসি অয়ান্বে  
 থেঙমে, বাকিং কমপিতিসন্না দিশকালিকাইন্ হান্বে ওইগল্লি।  
 বাকিংদা খেঙ অম্মা লৈপাক্কা অতোপ্পা খেঙ অম্মা মথত্কা

(স্তম্ভঃ) লৈগনি। চেন্দনবা খোঙ অনিষক লৈপাক্তা অমুক, স্তম্ভঃদা অমুক লৈগনি। হাকি না থুগে হায়বমথৈ থুনা চংলবস্থ খোঙ অমবি লৈপাক্তা লৈতবা দাদে। খোঙকাপ্ (s'rite) অসি উম্মীবমথৈ কাকনা কামনবা অবস্থঃ খোঙ অসিঃদা অমাত-অতা খোকহন্দনবা খোঙশাশিং অসি হাঙলোমদা চর্যা থাহুনা চংকনি। খোঙদোর অসি নাক, হেং-ওইদ হাইদোকহন্দনদি খোঙকাপ্ কী মগনা কাপ্ খোকচবা (spring) অবস্থঃ মপ'জল্ মাঙহলি অহুগা মসল্ থরস্থ থীনা শী জমৈ। অহুগ অতোম! মসল্দা শুপশিন শী জিন্ন'দ। অহুনা ন'তৈ চাদনা শক্তদা অকথা পীছনা খোঙনী থুকম-খে ওদাওবনা কোনখংপহ্ অহুগ ম'ঙহল্লকই। অহুনা খোঙদোর অসি নাকলোমদ হাইদোকহুগ। হাকি চংলনা উ'হু খোঙশাক ওদহলি অহুগা 'নোকবা' হায়বদি খুট শুপ, থুন্দোম হাই ওল্লকই। অহুগা যী অদুনা মখোঙ কোল্লবদি খোঙ-দোর মস্থঃলোমদা হাইজিন্না থকু চঙে। মচং অসিদা খেঙনী কোনখংপা মাঙহন্দে, শোকহন্দে অহু হেংবদা থী অবস্থঃ হৈ-শিংদা স্থঃঙাইদা চংপা ওমদে। অতাং ওইরিঠেদা পোয়ল্লবস্থ খোঙ কোল্লি। খোঙকাপ্ কয়্য লাওপনি হায়বসিগী বাফমদি যীওই যীওইগী ওইদা থেই। কুইদা চংলগ। হৈমররক' মতম্দা মশাপী অওকুপা চাং লেপচবা কৈ। মথীক মেহুনা শাংনা ক'নবা, অহাংবা থীনা ভেন্না কান্বা যীওই। কান্দিংবা খোঙকাপ্ থুদিংকু মাঙলোমদা লুখবদী ভাবতা কান্গবদি। মহাকী মশামকী বেলেন্ন কাহুদা ভুগদেবগুথ ভৌবা অহু ভৌহন্দ'বা থাংগনি।

হাঙদি চরা লৈগা হকচাংদি যাঙলোমদা খুঞ্জোমগী থজিক্ পৈখ-  
বগা যাঙলোমদা ছন্দা চংকনি। মসিনা তুখণী ভাব লৈরোটে।  
হাঙলোমদা খোঙহু থাং-থংনো' খোঙক'প্ লাঙবা চংকনবনি  
অবোবীৰা কাকুনা থকু কানগলু অবোবীৰা হাঙনা থকু চংকলু,  
হাকিংনি, হাঙবা তল্লবলু নন্তে, শোংমবলু নন্তে হকচাং কনবা,  
পুনশ্চিববা শাজেনি।

হকচাংদা অকা-অপুৰ লৈল্লবা হকচাংগী শকু পুয়বক  
হাঙ্গনা কোম্বা ভিংবা লৈল্লববা মভমদা খোঙনত অকা-অপুৰ  
লৈল্লবা মভমদা লৈতেব মায়দা অকুং অকোং কাংকিৰ থাৰা নুংবা  
লৈবা ময়ম কাঙবদা মঙ ভিংবা, হাঙনা মং'ইতবা কাঙবদা  
মভমদা থুৰা হাঙনা চংপগী হাকম্ লাকট। হাঙ্গিবথৈ থুৰা  
খোঙ থাংবদা হেনবিবা অহুদী খোইবা হোংনোকপা কান্দে।  
হাঙবা হেনগংপা তাববলু অকা-অপুৰ লৈল্লবদা চাং অবদা  
থর থরা হেনগংপা মঙদা হাঙবা চংপা তবগনি। হাঙবদা  
পুংদা মাইল অহুদ মথার চংপলু হাঙবদা। মণা কল্লবদি,  
কল্লবদি পুদ' মৰিগী হিংদা চংপা হাই। মসিনী চাংদা মাইল  
শাংবা চংপা ওয়বদি যৌ অহু অবববা যৌনি। প্রোফেনেদ  
ওইবদা যৌগাণী চাংয়েদা চংবদা হাকিং অহু হকচাং পেনগং  
শাগংপগী মভংদা থকু থল্লবা য়েবে। অহুগুবা যৌওই অহু  
খোঙবা অকা-অপুৰ লাকনি, ই চেংহ'ক-চেংলিন্দা অচাববা  
পোকহল্লি। পুংবা মাইল ওগী হোংদা চংপা ওয়ই। অহুবু  
হকচাং কবা পুনশ্চিবগী মভমদা কৰিক্তব। মঙদা অহু বোবা  
কান্দে। বিংখাখাদা অহুংনোংসুখাদা হকচাং অসি দৈদবদা

কি চপ চান্না শেংচিন্বেয়। দাট, জাওতর, স্বেটর, জেবেট  
লিংগা যাই। যৈজোম শেংগা মীনা অঙর ওয়ার নক্সা  
গুঁম জমা যৈজোম মতুদা শেংকবদি লুবা হেঁজ। মরমদি  
নীংহ (bip) অসি শান্না লুয়া বুলবদি নীংহদে। মংকো খিদি  
স্বেটর, জেবেট লিংগা যাই। নীংখামদা ময় অসি উন  
পুবা মংচিং যৈয়গা তাকিংলী লৈচিম নোংক ইনা পুবা মংচিংনা  
যৈয়গা ময়, নাডোন মুঁচী। মংচা দা চংকবন্ত মুঁচী।  
ময়ম অচুনা ময় অসি ওলিড্ ওইল তৈলিগা যোং তুপী  
নক্সা কমকোটি, শাল মচা অমা কোক থুংগুম মপান্দা পুন-  
বগুম ওক কোমা য়েংচিন্বেয় থয়ী। মচনা ময়দা মংচিং  
যৈবা কনগনি। ভিনেয়র, জামুহাৰী অসি ঐ ইশামকুম পুং  
অহম মখামগী চংগা ময়, নাডোন থা ২। ৩ মি মুচনা  
লৈ কেত্ৰবাৰী মতুদা বুৰোন হুগা যজখী। চুপা মন্তঃ  
অহম নিডিগী বকপায়। চংকম্‌দাইদা ওচিড ওইল তৈবী।  
মসিদমা মংচা অমল্যং উন পুবা মংচিগী ময় কন্বা ওমই।  
মাদা নীংখামবদি ওক। কি চেংনা য়েংচিন্বেয়ম। থাইয়েইড্  
গেঙ বেরা লাকমি। মংচা মাদা শাজবদি তুপী দরকার  
লৈতে। ঙ্গেলপ্ তৌমা চংগা অমল্যং অমল্যং হকচাং শাবা, লুবা  
হোকমি। অশোম-অনাদি কবিগুয়া থরা, কিলমিম, লফোই,  
শজোম থরা চার-থক্সা পুং ৮ তাবদা মংচাদা চংগা কৈ।  
অহবু মণিপুৰগুয়া উকুমলী লৈপাক্তা হরা গাড়ী মক্সা চংগী  
ময়মদি। লৌবুক-লক্ষাংদা য়েংচুনা চংগী। ময়ম অসিদগী

অম্পুং যৱম পুন্ময়কু বেংলগ। অমুক অউনবনা পুং অছম্ মৱি-  
নগী হোনা চংপীযু। অমুক শ'দবা মীনা জুমিমাংবাই লৌবুক  
লক্ষাংদা চংপীযু।

খোঙউপ্ অসি উপুনা চংপনা খাইদগী কৈ। ফেনাং অমা  
উপুনা অমুক অমুক হো'দবা চংপা তুগা খুয়া কৰিশিগ্ৰবা  
মতমদা খোঙউপ্ খাদোকপীযু। হোংবা ত'ৱবদি খোঙপাকু  
অসি লৈলাকা খাবদা লৈজবা অচুগ্ৰুয়া খোঙউপ্ মতুংদা খোঙ-  
পাক অসি লৈজহনগদবনি। ফেনাং অম্পুং কেনভাস শূনা  
খাইদগী কৈ খোঙনাগবী, খোঙবী ক্ৰবংক্ৰকু ইগ্ৰনা, কাঁজিগ্ৰা  
খোঙউপ্ থকু হোংলোইদবনি। জিম্বাসিয়ম্গী খোঙউপ  
জাং অচুসু নহাৰোমগীদমকু খাইদগী কৈ। অচিনবদী থকু  
উপুগিনু যৱমদি য়াৱা চংলকপনা খোঙ অসি ইনা পোংখৈ ককপা  
মতমদা কোয়া মুংঙাইনা খোঙহনগদবনি। জমাং শৌৱকপা  
মতমদা ফিগী খোঙমোজ দি চোংলি, মুংঙাইতে। শাহতু ডাইবদি  
জমাংহ চুপণিগি অহগ। হকুচাংদা খেংনবদসু শাহতু অসিনা  
মোনবা হেনা বাকিং ততনা চংপা মীগীদি "হাটৰ স্তু" অম্পুং  
"হাই কং স্তু" শীজিগ্ৰা ৱাই। লমশাং শাংনা চংলকপনা মসিগুপা  
খোঙউপ্ না লখেল মখল মখলগা চাংগ্ৰা চংপা ওমই। বাকিং  
অসিদি চাকচাং তে কপগা চংপসু ৱাই। শাজেন ভৌৱমদাই  
অম্পুং ভৌৱবা মতুংদা চংপসু ৱাই। চাকচাং হেক ভোকপগা  
তুসবুদি ভাহৌ-ভাহৌ চংপনা হেনা কৈ। তুয়া ৱাসবদি তুসব-  
নাৱদা চংপসু খাইদগী কানৈ। অমুক চংলুৱবসু, মুংখিলবু চংলবসু,

হেক খুদোং চাৰা মতৰ কংবদা—ৰাকিং অহুৰ চংলু হকুচাং  
কগংলকুপদা হেনগনি।

নোং চুৰবলু ৰাকিং চংগ্ৰবা মাদি অহুৰ চংকনি। ছাতিম,  
য়েন-কোট শীজিগ্ৰবা যাই। খৰ চোংপদি কৰিসু লৈতে।  
মায়দা নোং খৰ বৈবলু মুংগাই। নীংখমখা নজবদি নোং কৰা  
চুৰা নজবদি বহা ওইৰীটৈদা মাইল ৫/১০ চংপদা থোইদোকুপা  
অকাগ্ৰবা থেংজৈ, কিসু অহুৰ কংজৰি। মৌওই খৰদি অহুৰ  
ভোয়দা নোং ময়লুং চংপা তল্লকই। মুংলিং অগ্ৰেংবদি অকবনি।  
খাইদগী অগেংবা মুংলিংবদি। উফুন্দদি মুংলিং লেগ্ৰা ভাইবগা  
অহুগা হুৰাপাভীদি উফুল হৌবদিদা, হুৰ গাভী চংখিৰ ভাইবা  
ভাবনি। মুংলিং অগেংবা, অগ্ৰেংবা হোজিনবদা থোপ্ত দিহাং  
খুবলুৰ লৈবা বখল ময়লুং অমলুং অৰোংপা মাডহলি।  
অমলুংবদা অল'বা খংলিংদা অমুক হুৰাং খোকহলবা েজি।  
কৰা লাগদা চংকদগে হায়বদি মৌ পুথমক্কা বঙনীংই, ভতুনা  
হংই। মসিদি মৌ মৌ অহুৰী পাঙ্গল, হকুচাং মতা, খবকণুৰা  
মতা, শাজেম মতাং হেংহুদা লেগ্ৰা ভই। অহানবদা খৰ খৰা  
হেনগভুৰা মাইল অহুৰদগী মতাকাওবা চংপা যাই। হোম  
হায়বদি নোংমদা লাগংখিবা মন্তে। অহুদা মপা অমলুং  
নপাঙ্গলগী হাকমলুং বয়গদবনি। মথোয়দা লাগংপসি কু'দা  
চংকদবা লাগংলি। ঐখোয়লু অলুদা ভোগদবনি।

শাজেম হায়দা কোবা কৰা লৈবিলিগী মলুংদা ৰাকিংনা  
খাইদগী কবনি। ময়লুং কৰিসুৰা মখলগী শাজেমগা ৰাকিংগা



চা ময়মবসি হিংবগী পাঙ্গল হেনগংহেনবগী মরৌদদি ল'বা থক  
 মাদে। হকচাং অসি পুথি লিখহনা য়া'পাক ভাবগুথ ভাহনা  
 লৈবয়ক নক্সাদি বাকিংনা পুন্সি অমুক হেনা শেয়গংলিযু। শামবদা  
 :খাঙদাংরিবা মৌওইবু বাকিং চংহন্দবা হ্রেনিংনা চেনহন্দবা লৈঙে  
 বোকসর, কুঠিরালাগিংলু বাকিং চংহন্দবদনা, মপ'ঙ্গল অমসুং  
 অখাংকন্বা হেনমংহলি মৌওইবগী ম'তক মগুথ অসি বাকিংনা  
 নৌহোনা মথরাং হাপকংলিগুথ ভৌটে। ফজবা, অটংবা,  
 হৈনৌংবা, পামলিঅবা হায়বসি নেচরগা লোয়ননা লৈবন বাকিংনা  
 পুয়মকসি মৌ অহুনা লাইনা ক'হলি। মীরকগী মৌ অমবু বাকিংনা  
 পুথোকগুগা ম'ওইবগী ওইবা অথরবা থবক্ত' মপুক্রোগী অপায়া  
 পোকহলি। বাকিং অসিদা থরায়লু, পুক্রোগী হকচাংগী শাজেন্দা  
 শীতিরৈ। মৌওইবগী অদাবা, অশোনবা, অমোংপা কিছুম  
 পুয়মকী থাইদগী কবা প্রজিকারনি। লোক পুংবদগী, কোক চিক  
 পদগী হোহনা অদা-অদানা থমগুবা মথরাং অহুদগী পুং ১/২ কোয়-  
 থোকপদা লমজাওদা পুয়মক লোইঅবা ভাহৌটে। অমৌবা অশেংবা  
 মৌ অমগুম ময়বদা হল্লকই। থমোর অমসুং থরায়না বৈ হোনা  
 চাকগুবা পোথাকম থাঙেবা, লিনীংলকুবা মতমদা নকি মরৌদদি  
 য়ামদনা, অকা-অপুন য়াওদনা অংবদা মাইল ১/২ মং অমুকুং  
 ভাইদোকপীযু। মৌশোনা লাইবৈম্বীনা ঈংগা, শেংগা থরায়গা  
 থানদবা মূলিং পাঙ্গলগী হোরককম ওইবা জুংল', লংবাননবা  
 আতিয়গী মথাদা মথরাংহু কোয়না পুহনা পুং অংগী মমুংদা  
 অর'বা অহু কোকুগীনি। ওহাক পে থারগা অমুক চংগীযু।

পুষ্যঃ হোবা মো অশ্বা ওইগনি। মসল্ শোজিনবনা অশ্বাবহ  
কহজি অহবু অহোবদা য়েলে অহ মড়াই, অহোইবদা য়েলে অহ  
মড়াই, ব কিংম মকরে। মাইল মশাং খোতুনা চংপাযু মাইল  
মতুংনা মাইল ১ অশ্বা মাইল অশ্ব অমুক চথবিবু। মূংমং খরগী  
মতুংনা খরায় অহবু ওংনৈবদা মাইলমগদবদী তৈবদা ব'খল  
মুংড়াইতবা পুষ্যমক মাঙধিগনি, হামগী ফিভমদা হজিনবা ওংগনি।  
মসিতনা পুক্রীং অসি ইশামকী ওইবদা লাক'শমব ওংগনি।  
মঙগী গোভনার মশানা ওইজবা, মশাগী জজ্ঞ মশনা ওইজব,  
মশানা পামজরবদি নোংমগী মাইল ৫/১০/২০/৩০ চংপ তমউ  
মো ওইবদা অশ্বাবদগী কনবিনবা উদ্রবা মূ, গজা, কানিগুয়া  
হৈমবৌগী মশাই খীমা ওইজবা মতমদা কনবিনবা উপায় উরজ্ঞ হুনা  
ইমুং-মমুংগী, মম'জনী বাখোক্তা হিংমীওজ্ঞবা, মতোমদ হ'ংচ-  
শিজরগে খল্লকবদা বাকিংদা অমুক্তঃ আশ্রয় লোবিবু। মপুক্রীং  
হম্হনগমু। অচিকপদা বিভূলা চুহনা মশাযু ওংনৈবদা খাদোকউ।  
অশেংবা মুংলিভা খোরকই, মূংলা শ'বা মকম বিবু। উমং-  
বামং চীংমুং তাবা লম্বী খীমু। নঙনা চংকদবা লম্বী লম্বাং অহনা  
মকু ফংনা ম'ঙজ্ঞবা হকচাংহু কগংবদা, চামা খোক্তা চাকথেক্তবা  
মখরায় অহবু লানবিনবা লম্বোনি হারবসি লাম'গ্রবা পুস্মিগী  
খোঙচক্তা খোঙখাং খুদিংগী নীংশিউ, খক কাউবা ভোগমু।

অজাং ওইব'ঙদা চুহা কহা, ভূহা, হিগ্না, লেম্বা, চংপা ভম্বো-  
গদবদি। কক্কাং ময়াদা বেক্ত অশ্বা খারগা নীং, নজ্জ অমমুং  
কোন্না কক্কাং শোক্তা ভিংনা কহা ভম্বোগনি। হিগ্না, ভূহা মতমদা

উপা হিঙ্গীয়া। অহুগা তুয়া যাদ্ৰগা মোন য়াওদনা লোংনা  
খোং থুং তিখোক্তুনা হিঙ্গগা মোনপাক্কা তাইনবা হকচাংগী  
শকক পুন্নমক্কা মোনপাক শোকনবা লেবথহুনা মোনপাক শে ক-  
হিঙ্গগা হকচাং পুন্নমক কোমথোকা হিকথহুনা মিনিট ৫/১০ থল্লগা  
মতুং অহুদা য়েং-লোমদা নল্লগা ওইমোদা চেপশিনবিয়ু। (হকচাংদি  
কোনলীন্দনা মোন খাঙলবল্লু খাঙলবল্লু তুয়া যাদবহু তুয়া  
হেস্তা য়াগনি।

লেপ্পা।—লেপ্পা মতমদা য়াঙ তিনা থুনিং। হকমদি  
য়াম্মা পীবদি তোবিদন', থব'কা ষাঙলে মদা ইছোক্তুনা ষাংলপা  
থল্লগা থাংনা ওকলোমদা চিংশিল্প থল্লগা লেং অনিনা তুংলোমদা  
চিংশিন্দুনা থল্লগা লেপ্পা তস্থিয়ু। চংলগে হ'য়বদি লেং  
অহুনা মথুং অনিহু ফাজিন্দুনা থস্থিগল্লু, কোম্মা হ'ইহল্লু।

অঙা না চংপগী ফিতমঃ অঙাংবু চংপা তস্থিবদা অহ নবদগী  
হোঁ। মতং চারকপদা কোক্তা ফৈজা অমা শেম্বিবগা নিংখিনা  
তাহন্দনা হাপ্পিবগা পুন নল্লগা তেক মচা অমা ঈশিং থল্লগা হাপ্পগা  
থুং পায়দনা শাংলপ চংপা তমবিয়ু। ফম্ম', লেপ্পা, তুয়া, ষাকিং  
চংপদা পীথি। মঙাশিং অসি কায়দনা থল্লবা লাক্কাবিয়ু, ষাইদগী  
শাবান যজ্জবা অঙাং ওল্লকমি, ষাংখংকনি, অহল ওইববা মতমদা  
খাঙ নাব', কেনবা অমলুং য়াঙ অসি য়েং-ওই, য়াঙ তুংলোমদা  
চিংথেকপা থক তোবোই। ষাকিংগী মুফমদি পীজখিবা অঙাংগী  
য়াইহিপ, চাকচা, ফমফম, লেপ্পা ফিরেপ্পা ওইগদবনি। পিকলি-  
ওইদগী অঙাং পুন্নমক ফিতম পুন্নমক্কা য়াঙ তিনা কোমদি  
কোমনা হকচাং পুবা তস্থিগদবনি।

### শ্বরগী ফিভম

লাইগৌ হৌরগা য়েংনা য়াতারগা ওইগী নাতোনলোমদা  
শ্বব হৌগহন্দুনা হিপশিয়ু। চাবা তুমদগা ওইনা য়াতাওনা য়েংকী  
নাতোল মথুনলোমদা শ্বব হৌলঙ্লু চাবা তুমনি। পুক লুংঙাই-  
ববন্ত য়ান্না লুংঙাইববন্ত লুংকী খুদাং অগা পূকা নন্দুনা হিপগা  
তুমশ্ববদি পূতা লুংশিং লৈতে, লুংশিং কুমথখি, তুমদবা, মংবা  
য়াদবদা কন্নৈ।

চাক চাবগী ফিভমঃ—চাক চাবা মতমদা খেজুই চল্লমদগী  
ওইগী খুকউ হাইগহলগা শেগ্রা কুা চল্লগা য়াবদি য়েংকী নাতোন  
মথুন্দা শ্বা হৌল্লি। চাবা তুম্মী। য়ান্নম্ম চাশীন্দে। য়েংকী  
খুকউ শেগ্রাকুা কৌন্দুনা খক চাক চাগলু। খুকউ কে ল্লগা  
চাকসু হেমা চাশিনবনি। মরংদি চাকখাওনা ওইদা লৈখিবনি।  
ওইদা শ্বর হোনগিনি চাবা তুমদে ওইনা শ্বর হে ল্লিওদা ঈশিংদি  
মতম অহুদা থকনি। অহুগুম্মা য়েংকী শেগ্রাকুা লাইবিক ১  
য়েল্লগা ওইদা শ্বর হৌল্লি। মহুদা ঈশিং থকপীয়ু। ওইদা চল্লগা  
শ্বর য়েংতা হোনগনি। চাবগী থবক পূন্নমক য়েংকী নাতোন  
হোরিওদা পাঙথোকপীয়ু।

### নুমিং খুদিংগা মী খুদিংমকুা তৌগদবা সাজেল

১। চুমনা খুনিং পুন্না, খুদোন হাইদোকুা খুং নাকুা  
খান্দুনা লেদীয়ু। খুং অনি অহু শ্বর তপনা চীংশিনবগা  
লোউননা নাকলোদা হাইগেপীয়ু। লেংজুম মপা ত্রেক য়ৌবদা  
খুবাক অহু মথক লোমদা লৈখপীয়ু। কোকথল্লা লেংবান

অনিগা লাগবা মান্ননা পাশ্বেম্ম অনি অহু হাইগৎতুনা থব্বীয়ু।  
মসি ফ'বা স্বর হোনজিনবীয়ু। মতুদগী স্বর হোনদোকপগা  
লোইননা নাকল্লোমদা পাশ্বেম্ম অনি অহু তিৎনা থাদবীরকউ।  
লে জুম মপা য়োবদ' ওসাই খুবাক লোংখোকথিবা মফম্ম অহুদগী  
খুবাক অনুক উপথবীয়ু তপনা থুং অনি অহু নাকতা থাদ-  
বিরকউ। স্বর তপনা থাদবীরকপা মতম্ম অসি কোন্ননা হোন-  
দোকপীয়ু। ৫। ১০ বক।

১। খেঙ ইকি ১৮ লাগা লেগ্নীয়ু। ২ং অনি অহু মাঙ-  
লোমদা খুবাকনা মাঙলোমদা তি থোকতুনা হিপতগী নীংহু হকচাং  
মথকী \*কব পুন্নমক ওম্মমথে রংখৎনা তিৎতুনা তুংলামদা হকচাং  
পুন্না থুং হাইগৎপগা লোইননা থেকথবীয়ু। হোবদগী অবোইবা  
ফাওবা খুংহু বোন্ননা শাংনা তপনা হোনজিনবীয়ু। মতুদগী স্বর  
হোনদোকপগা লোয়ননা হকচাং অহু হিপতগী নীংহুদগী কোনথবীরকউ  
থুং হাইথবত্তুনা লৈবাক শোকপীয়ু। কল্লাক তি বিয়ু। খাদগী  
কোনথবীগনু, নীংদগী কোনথবীয়ু। ৫। ১০ বক

৩। খেঙ অহু ইকি ১৮ ফাত্তুন' চুমনা লেগ্নীয়ু। খুংদা থুং  
ওইনা মেংলগা থুং য়েৎনা না মপাদা লাম্বদা থুনিং থমলগা কোক-  
তোনদা থুনাং থমলগা খুবারা ওইগী নারুমদা কোহরপ থমলগা  
ওইরোমদা থেকথবীয়ু। থেকথবা মতমদা স্বর হোনদোকপীয়ু।  
চুমনা লেগ্নগী মপা য়োবকপা ফাউবা স্বর হোনজিনবীয়ু।  
য়েং থুৎনা খাং মেংলগা ওইগী থুৎনা য়েৎনা ভোঁবা অহুমদা  
ভৌরগা য়েংলোমদা পৈথবীয়ু। ৫। ১০ বক।

৪। মথকী অহুন্না চুম্না লেপলগা খুদোন অহুনা না মশাগী  
 উকশম ময়াদা থমলগা খুনিং ২ অসি য়ারিমথে তুংলোমদা  
 পুথোকলগা য়েংলোমদা অমুক তপ্পা য়ারিমথে লৈবীয়ু। অমুক  
 ওইরোমদা লৈবীয়ু। লৈথোকখিবদা শ্বব হোন্দোকপীয়ু। চুন্না  
 লেপ্পা মঙদা হনজিল্লকপদা শ্বব হোনজিনবীয়ু। ফীরা কী  
 শাজেননি। মী অমগী মশাদা পীবা চুগী শরুক ওগী অমদি  
 ফিরাভা লৈ। ফিরাবনা থবক তৌদ্রবদি ঈ শেংদোকপা ওমদে।  
 হকচাং ময়াই তারবই। অযিসার, ক্লার্ক, টাইপিষ্টশিংনা মদক  
 মরত্তা ২। ৩ লক শাম্বা থাইদগী কাম্বা শাজেন্নি।

৫। পাম্বোম অনি অহু খুদোন অনি থেকচীনহুনা লৌনরগা  
 বন্না চীংনরো। চীংন-চীংননা মাঙলোমদা য়ারিমথে পাম্বোম  
 তিংথোকউ। তিংথোকপা হেক লোইবদা লৌনবা মহু চীংনদনা  
 কোমথোকউ। অহুদগী কন্না চীং নরো অহুগা বন্না থবাক থেংবা  
 মথে চীংনিল্লকউ। চীংশিল্লকপা মতমদা শ্বব হোনজিল্লু।  
 তিংথোকখিবা মতমদা শ্বব হোন্দোকউ। পাম্বোম থবকী  
 শাজেন্নি ৫। ১০ মায়্যৈক অনিষক।

৬। ইকি ১২ থাপ্পা লেপ্পীরো য়াং তিংনা খুনিং কাংনা  
 বাংনা ফমথবীয়ু। নীংনা খুনিং অহুদা শোকহনবীয়ু। অমুক  
 তিংনা হেংগংপীয়ু। ফমথবদা শ্বব হোন্দোকপীয়ু। হেংগং-  
 লকপদা শ্বব হোনজিনবীয়ু। ফৈগনগী সাজেন্নী। ১০/২০/৩০ রক।

৭। লেংজুমগা ফাকপা চপ মান্ননা খোঙম্ম ফাকপীয়ু অহুগা  
 খুং অহুম্ম চৌকী নক্তা টেবিল, বেঞ্চ অমদা য়াং, বন্লাক তিংনা

চৈ অমলুং কোনৰা কোঁৱা তৌদনা পৈথহুনা লৈবীৰো। মতুদগী  
বেঞ্চ অহু থবাক্কা শৌৱৰা থুং অনি তহু হুংচাংগী নাক অনি  
নক্কা থুনিংদা কোমনিন্দুনা হবচং হুং জাংহল। তাথবা মতুদা  
শ্বৰ হোনজিছু। ইনখংতুনা পাদোম তিংথোকপা ফাওৰা শ্বৰ  
হোনদোকপীযু।

৮। মোংনা হিঙ্গীৰো। থাঙদা থুং অনি পাদবীৰো  
খোঙ অনি অহু শল্পনা দিগ্ৰি ৪৫ ফাওৰা থাংগংমিল্লৰো। মতুদা  
D অচৌবা ময়েকী মওদা খোঙ অনিমক বোল্লগা পুথোক্কা  
হুনা হৌখিবা মফম অহুদা পুনা পুশিনবিদগা তমুক হৌখিযু।  
৫ ১০ বক।

৯। মফম লেঙদনা শ্বৰ শাংনা শাংনা হেংদুনা চেনবীযু।

১০। কোক অসি তিংনা ফেং মাও ওইনা তুংলোমদা  
পৈথ পৈথনা লয়বীযু। মিৎ উইশিনবিযু। অহানবদা বোক  
ডাঙগনি। মতুংদা কবিন্সু তৌবোই।

১১। নহা ওইবগা ভাবনা বোজি মিঃ ২/৩ লক তৌবিযু।  
অহল ওইবগনা খোঙ অহু চুন্না লেপ্গা মাওদা ওম-ওমনা  
কৈগল মপা ফাওৰা থাংগংগীযু। মতুংদা মাও তুং হাইবিযু।  
য়েং অমুক হাইবিযু। য়ান্নিবমথৈ ৰাংখংগীযু।

১২। নু শং থুংবা, থুন থোকপা খোঙ হাংদা যাদবা মীগী  
ওইনা হাপচিনবীযু। লোংনা হিঙ্গগা মোন মচা অমা মল্লগা  
থুবাক অনি লোম্লগা নীংহু থাংগংতুনা লৈহল্লগা খোঙ অনি অহু  
একাগাডী ভোংবদা থুনেং নেংপগুম কাওহুনা শামবিযু। চুন্না

মশী (খোঙ কাঙবগী মশীং নস্তনা) ১০০। ২০০। ৩০০ খিবিরগা  
কাঙবীযু।

১৩। ইদ্রি ১৮ লাগা লেগীয়ে, খুং অনি অহু লেংবান  
মপগা চাননা ফাংরা খুহুম তাশীন্দুনা লেগীরো। দিগ্রী ৪৫  
হাইগৎনা আকংতা য়েংবিরো, আকাশকৌ অশংবা অহুদগী থরায়  
হকচংগী পাজল চিংশিনবগুং খব চিংশিনবীযু। তপ্পা চিংশিনবা  
অনুনা থবোদী থাংল হায়বা মতম অহুনা তপ্পা খব থাদোকপগা  
লোয়ননা তপ্পা ফমথবীযু। ফমথবদা খব হোন্দোকপগা চাননা  
২২ অনি অহুদু নাকশোন্দা তপ্পা হাইথকুনা লৈপংকো থুদোদা  
শোকট। থুং কাঙনা নোনা খন শোবপোট শোক্তবোই  
ফমথবীযু। (অমুক হনবীযু) অহুদা ৫। ১০ রক ভৌবিয়।

২২ অহু ভাবনা পুক নাবগা পুত্ৰা খাঙ নারগা খাঙ, থংবাক  
নারগা থংবদী নাবি নারিবা মফম অহু যোনা চিংশিজিবনি  
হায়না খনবিয়।

অমুত্তা শাঙেল অসি ভৌরগা বাকিং চংপসু হাই। নভগা  
অযুক্তা বাকিং চংলগা মুামদাংরাঙ শাম্বা যাই। বাকিং চত্বা  
মোদি অমুত্তা শাঙেল অসি ভৌবিরগা টনিং অচংবনা নঙ্গল  
টনিং তাম্মা চোংলগা থাদে অমনা ঈশিং বগ্গগা তুতপিয়ু। উমশা  
অহু উংলং উংলকনি, হকচংদা কুরি অমা ফাওবা থংবা উবিবোই।  
নিংথথ্যা ওটেরগা ফি শে চিন-উনশিনবীযু। কালেন ওইরবদি  
ইরুজা মতুদা মুংশিং খব হৈহুগা উমশাগী মপাজল য়াম্মা  
চেনপংহলি।



চেনবা :— থবকীদমকন্তু চেল্লি, শামবগীদমক চেল্লি। হবাঃ  
 মুংঙাইববস্তু চেল্লি। স্পোর্টস পুন্নমক, ফিফ্‌ট এণ্ড ট্রেকতা চেনবনা  
 নমই। চেনবনা হকচং ফহনবদি বরিগুহা মখলগী শাজেল  
 অম.১ লাশা পাঁবা যাদে। ই ইদগী হোয়া হবচং ফহনবা শা-  
 জেলিংগী মনুংদা শাজেল মখল অমনি। ক-টিট্রাসনেল  
 হায়বদি শেমগং শাগংপগী শাজেলি। থম্মে য, থবোহা অমন্তুং  
 অত মনু গী থবাই পুবা ওংগেনশিন্দা মসলদা কাম্বা পীবদগী  
 হেন্না কাম্বা পা। মনুগী ইন্দি মপাঙ্গল কমা লৈরবদি মসল  
 যান্না কাড্রবস্তু অথাঙ বনবা অমন্তুং মুং হোঁমা কনবা হোঁল।  
 চেল্লগা মসল চ উংগেলে। বনভিনবা অমন্তুং পাঙ্গলদি  
 হেঙ্গংলি। মরমদি চেনবনা মসল চাউবগা থুদোং চাদে। পীরা  
 মবান শেংনা কনগা যংবা হেল্লি। মতেক চেনবা মৌগীদি মসল  
 চাউহনবা দবকার ওই। মরমদি চেনা কননা হোঁবা ভাবনা মসল  
 অচৌবগী পঙ্গু চঙই। মতিক চানা চাবা, উনশাদা মুংশিং  
 কুংশা, অশেংবা যংহল্লবদি কনবা হেল্লি। মসিনা পীব, বাহুৰসি  
 চেনবা-চেংবা তে কবা ফাওবদা মসি অহু অস্বাবীদা ফনা কুইনা  
 লৈগনি। তৌবদদি মবক মরল্লা হায়বদি চয়ে লদা ১/২/৩ কক তন্ন  
 বদি নন্তনা চেনগদবনি। বাবিংহা চেনবস্তু যান্না অহল ওইববা  
 ফাওবা চং নাইনা চথগদবনি। আমেরিক'গী ওলিম্পিক  
 কোটচ বাব হোবমেন চহি ৮১। ৮৬ শুরবা ফাওবা চেল্লি।  
 অহানবা মিষ্টর ইউনিভস জেন গ্রীমেক্ হৌ জিকমক চেল্লি। বাকিগী  
 হেক মখন্দা জোগীং তপ্পী তপ্পী চেনবা অযাস্থন তৌনৈ। অশে নবা

মীদি ভৌদবা যাদবা আশোনবগী মচেন অসিনা হেল্লি। অহুবু  
পুংদা মাইল ৬ ভগী তাং চেল্লদি মসল অসি খাউগুম হত্ৰা  
হল্লাক লাওরকই। হেল্লখকীদমক ওইরবসু মসলগী ওইমা মচ  
ইমা  
য়েংলগা ধরায় লুংঙাইরোই, পুংদা মাং ৬ কী গীসাবতা চেনবাযু।

খাইদগী ফবদি অমুক চংপা খর অমুক চেনবা অমুম্মা ম ইল  
৭/৮ গী বাকিংদা চেনবা যাওবনা ইফ কৈ। মসিা অহল  
ওইরবা ফাওবা মশা ফনা ওয়া উমই। লুপীসু নিপাগা তল্ল নি।  
চপ মামনা কাম্বা ফংই। খুনিং বাংবী মচেন তুম্বা খোংউপ্তি  
থক উমীগনু। নিংথমখাদ। সুইটরগুম্বা লিংলবসু কাপেনদদি  
ফি অডোবা লুংলা চঙবা লুংলিং যোবা ফুবিং লিংপা কৈ।  
নিংথমখাদদি খুং মোজা, খোঙ মোজা হাপকদমনি। চেনবাসি  
চম্বোন্দা অহল্লক চেনবা যাই। বাকিংগুম্বা পোষ্ট মখোঙ অমা  
নল্লগা কবুলিয়া মখোঙ অমা, খোজাল অমা হেজংতুং চেনগনি।  
হোপংলকপদদি চংলগা চেমবা ওইমা পুথংপিযু। বাকিং থুনা  
চংতুনা হকচাং শাগংহল্লগা চেনবাযু। স্বর হেনবদা বারক্কা  
মতমদা অমুক পোখাবগুম বাকিংদা তাবিযু। বমসু চেনবীগনু,  
শাংনসু চেনবীগনু। হমাং যান্না থোকথবদি হল্লকগা হনাং  
হজ্জিল্লগা ইরুজখোকপীযু। বলেজ গ্রাউণ্ড অমসুং ষ্টিডিয়মদা  
চেনবা যাই অহুবু খাইদগী ফবদি লম্বা লমহাং লৌবুজা চেনবনা  
খাইদগী হেমা কাম্বা ফংই। পূক্কাং লুংঙাইহমবসু হেল্লি। অথ  
উইল কনবা হেজংহল্লি। মশা নোয়বা মসল কাবা মীনা  
মভেক চেনবা তমগনি, ময়াং কংবা মীনা লমশাং চেনবা তমগনি।

## চহি ৪০ গী মতুংদা করি ?

চহি ৪০ গী মতুংদা করি ? মীওইবগী পুন্নিদি অওইবদক  
চহি ৪০ গী মতুংদগী হোবনি । আউনৌনা হায়—

ঐ অসি অহম ওইজবকসমু

খাইদগী কবহু লাকখিগনি

পুন্নিগী অকোববগীদমক

অহানবা অসি শেম্বনি ।

চহি ৪০ শুককপসি মীয়ায় চক্ককপনি । চহি ৪০ হৌজগু  
৪০ অমগা লৈখিগনি হায়না অহানবা হজবনি । অমগা পোক-  
চগে কজবা তাঙজবা মীওইবগী পুন্নিদি, খাইদগী কজবা মওং  
মীওজগদবনি । পোকপা মুখিতগী তহা হৌই । লমচং শেম-  
গংপা হৌই । মশ মউ কননবা হোংনজহুনা মই মশিং  
কজনা তহুসি তহোংনা চহি ২৫ গী মমাঙদা মপুং কায় । থবক  
ইংখাং ভেজবা নজগা লমোন ইতিক লৌউ শিংউজবা হৌগংলি ।  
অম্মুয়া চখরকপা মতুংদদি শেল-ধুম কজনা তানশিত্তরে । ময়ুয  
মকৈ শাজবা ওমলে । মচা মশু চাউরে । খাইদগী মুংডাইজবগী  
মঙান লাকপা মতবনি । মচা মশুশিংনা মবং মথং ডাক্তর, ইঞ্জি-  
নিয়ায়, লোয়ায়, প্রোকেসায়, অকিসায়, ওইজবকা শিজবা মতবনি,  
শিগনি হায়বা মোংমতা কাওবা মীংশিংউবা লৈতে, মুংডাইবত মগী  
ওই । শেল-ধুম, মচা-মশু কংবা অম্মুং মশা কনা লাকপদগী খাইদগী  
মুংডাইবা মতবনি । অহুনা আউনৌনা চহি ৪০ অসি তহোংনা

মুংড়াইবা, থাইদনী কবা পুন্সিগী অকোনবা শরুত অহু লৈবা হোব' চহি বডাংনি হায়। অওইবমক চহি ৪০ অসিবা হকচাং ফগৎলকশনী মপুং কারকশা, শেগ-খুং ভাল্লকশনী মপুং কারকশা, উক ভাল্লবী লোনিং মপুং কারকশা মদমনি। খবক বওং অহুনা খঙজিন হৈজিনবা চপা। অহু অবল ওইর ওইরগা খঙবা-হৈবা হেল্লকই। অহমনা নিকুগী মগাঙবা ভাবলিবিবিবা লনু মগাং অসিবা ৪০ গী মতুদা মইহ চাহুবা মুংড়াইবা পামবা ওমই। পৃথিবীনা কাওবিবা মৌ অহুনা চহি ৪০ গী মতুদনা কাওথিবনি। কীথ, বাইরোনগুয়া কবিবা চহি ২৮/৩২ দা শিরমদ্রাবনি ইংলিস লাহিতাগী লন কবা হেমগৎলমগদবনি হায়না পোমৈ।

থাইদনী ফজনা, মুংড়াইবা, পুন্সিবা হিংলিবসি মচং নাইবী মগোন লৈবী লুগ্ৰাবোনি। মপুংরাইবা লৈখিনবদগী মপা মগা ২ শক্লা মচা অহু য়োক্তুনা, মচা অহুনা নোংবা নোংমগী ফগৎলকশা উবা, অকবদম খমবা, মশাৰা ব্রসচাগী চতুনা ওঠৈহাক শংবদা মচাগী মঙ্গবগীদমক লাই নোংহুমতা লৈগ্ৰবা মৌওইদি। মচানা চাউখৎলকশগা লোয়নবা মশু মগাং মখং মখং শেমগৎলকশনা থাইদগী মুংড়াইবা, মশাবু খাজমবা মৌওই অমা ওঠৈহুনা অগাবগী মদি ভাদে।

মগানা মচাংনিং অহুগী পুন্সিগী অহানবা শরুত অহু ফজনা শেম্বোরকশনা নোংখিজবা মওংগা খম্বকশহু মুংড়াইনা য়েংজবদা অসিঙবা লুগ্ৰাবী চহি ১০০ গী ওকরা অমল্যুং হেমা পুন্সি। মগাগী খম্বোইভবা শেমগৎলকবা মচানা মমাবুশ চহি ১০০ পুন্সিহল্লি।

অসিগুয়া বর্ষাবনী মোওই অসি মতো করুয়া শেবদংকনি :—  
 মণা-মণা, অহল-লম্বন অবস্থায় ওয়া-গুরুলিংনা পীড়িত্তবনী হোদা  
 অঙাং অসি শেবদংকনি অবস্থায় লম্বজিঃবৌহা চাওংপা পামজবা  
 হাধন অহু মণাদা পোহনগদবনি। মণা কববা নিম্ব পীড়িত্তবনী  
 ভরোগদবনি। লম্বচং অসি অরৌহা শেবদংপোদবনি। মণী  
 অকাদবনা হাধন থজববা কৌভয় করা শেবদংপা থবদগদবনি।  
 চাওংপা অবস্থায় চহি হাঙ্গরপা লে'য়বনা, করুয়া মণুজি অবা  
 মণা লেগদৌরিবনা হাঙ্গরসি কলেক্ত তবদ্রিঃগী মণাঙদা লেপ-  
 থোকদগদবনি। মণাশী পাঞ্জেন ভৌজবনা, লম্বচং শেবদংচবনা,  
 হাধন থজববা অহল-লম্বন মুখা শে'শিবদগদবনি। মণুদা  
 মরক মরক্টা মণা লেগগে থজবা পুজি অহু মণা লেগদ্রিবনা  
 হাঙ্গর মণা হাঙ্গবা হেবদংকনি। অম্বুয়া মণা লেগদং  
 মণু ইয়া কলেক ইউরিভদিটী ওয়া, গোজায়েটী অচৌবা  
 ও'কসার, ডাক্তর, ইঞ্জিনিয়ার, লোয়ার ওইদা চহি ১৫ গুজিঃ-  
 দগী থবক ক'জগনি। মণু চহি ১৫ অহুদা দুই বিহদা মচা  
 করা পোজুদা অম্বোমদা দুঃইবা করা অনৌবা ওইদা ক'জগতই।  
 অম্বোমদা ভলব ১২০ জাজরকপা শেব-খুশ মণা-মণাদা পীলিন্দুনা  
 মহুদা মণু ম'ক শেবজিঃ-পাজিঃকুদা মণা-মণা দুঃইহজি!  
 চহি ৪০ হেক গুরুপদী মণু অসিদা অম্বুয়া মণা মণাশী সেবাদা  
 ১২০ মচা মণু শেবদা মণা মণা মণা শেবদা মচবনি। মণা মণা  
 অবস্থায় মচাশিঃ অহু খাইদগী মণুশিবা হেবদংকপা মচবনি।  
 অহুদা পুজি অসি চহি ৪০ গী মণুদগী হোবনি। মণা অহুদা মণা

ভানিঞ্জরকপা মেল-ধুম অমৃত মমা মপাবু অমৃত হেনা পেলহায়ে,  
 মশানা ভোজনীংবা লাইরিক-লাইকু তততব', পুন্নি দা চতমবা  
 মজ্জবা অউ পোৎক অপাহা করা লাটশিঞ্জবা উল্লক্রে, মকপ-মপাং  
 লাগৈ নাতেই মত্তে পীবা উল্লক্রে, মমা অসি মোংমগী চাওখৎকপা  
 মইহ মিং মৎ-মৎ তমখৎকতুনা চাওখৎকপহু উবদা য়েজবদা  
 অপেনবদ ভইতুনা হিংনীংবগী অশানা মমা অহু য়োমতুনা!  
 মোং-মোংমগী ভইনা চাওখৎকগী লম্বীনা খোডমারকই। ঐগী  
 পুন্নি অসিদগী হেনা মূংডাইবা লৈরমপদ্রা খজকই। ঐগী  
 নীকুইমগী হিংগে হাওনা খজবা পুন্নি অহু অসিমকি হায়না  
 খজকই। অমুকা হেনা মজ্জবা মত্তেদা মপুন্নি অহু চাওখৎকব  
 শেমগৎপগী প্লাল হাপকৎককই। চহি ১১/১২ মগী হোনা হাকিং  
 চংপা তল্লকপনা অমুকা শাংনা শাংনা হাকিং চংপা, মেচরগী  
 মজ্জবা লৌবুক চাঁংমায় উবদা মৈহুগী মৈকোলা কোয়রবল্লম  
 মূংডাইনা হ'জ্জকপি। মজ্জ মৌবা মত্তেদা মচা মশু লমচৎ  
 কজ্জবা মমাম অহু উবদা মমগী ইমা ইচাগী মূশিবা কাওহাঙ্গি।  
 অমুয়া মোংমা কাওবা কোক চৌত্তনা, পুক থিমবা খডমনা  
 চহি ৪০ সুরকপনা চহি ২০/২৫ মী মীওইদা লৈবল্লম থোকপা  
 মীওইদি কহুকপি।

মীওইবগী পুন্নি অসি চাউরাকুা অনি থোকুা খায়দোত্রগা  
 অহাংবাবা চহি ৪০ কাওবগী চহি অসিনি ৪১ মগী ৮০ কাওবা  
 অকোনবা শরুক অসিগীমমজ্জা শেমনি হায়না হায়। অহাংবাবা  
 শরুক অসিদদি হকচাং কয়ক, মইহ তরুবা থবক ইচ্ছাং অবা

ফ'নবা, নোহজলবা খবক অমা খজবা, অহুগী যতুং ইয়া চথবা যানবা  
 শীজলবা মতমনি। চামবা মুংঙাইবদি, অহামবা শক্কক অসি ফজল  
 শীজিলগা অকোনবগী শক্কক অদূদ' মুংঙাইবা, অসি'বা, যাইববা  
 ঠায়বহু এইগলবনি। অহামবগী শক্কক হায়বদি পোকপলগী চহি  
 ১০ - ৩০ অসিদ' মইহ তম্বা, মশা ফনবা ল'কুবা, লমচং শেমগংচবা  
 উমহৌদবা, নোহজকম-চংফম লৈগৌদবা মী অহুদি চহি ৪০ দা  
 লা ফম ওই। নোহফম-চংফম খজল, মইহ-মশিং তমহৌদ,  
 শেল ফাওবা খোক্তবা, উল্লানা বৃষ পান্দুমা মচা চায়াম পোক  
 লবা, মপু, মবেম, ময়া মল্লগা মপা, অহল-লম্বম শেঞ্জী-  
 নালিলকপা শিব-মাবা য়াওরকপা মচ'-মপু মৌপিজনা পৈজ-পিথক  
 কীজেন্গীবা উল্লকুবা, লাইবিক-লাইলু তমহনবা উল্লকুহুনা  
 জাওশিন-কৈজিলবা অহাং জাক্সা ওইবকপা, মশানা শাজেন'  
 নোহ শৌংপা তল্লকু না অহুগুস্কা নীবা ধুদবা ময়াম অসিদা  
 মকৌক পুবা উহকুহুনা মশা অহু শোহরকপা, বাথম খনবা  
 খোক্তবা মতম ওই। যতাং অহু চহি ৪০ গী লাংফম হায়বহু  
 শোয়দনা ওই। অসিগুস্কা মৌইগী ল'ংফম অসি চহি ৪০ গী  
 আইদা থোকই। মৌই খব অমমা পিক্ৰিটৈদা শাজেন ভৌই,  
 সুটবোল, হোঁকি, লমজেল, অকম-অথোগী খবক, মুক্কা, কাঙজৈ;  
 কয়া ভৌই। চাক যান্না চায়, খবক ইছাং অমা ফ'জহুনা লুপা  
 ৭০০/৮০০ ফ'জবকপা মতমদা যান্না চাবা হৈমবী অহু মথোয়দা  
 পক্কা লৈ। শেল খোক্তকপা অসিদা প'ঙচাদা চাশীজি। বেকম,  
 শা, জা উমদবমথৈ চাশীজি। অহুগা শাজেনদি ভৌদে, অহমা

নোরথংলে; মোংবদি খাইবা কল্পস্বনি থমবনা উজ্জাও খাংবদা, জীপ, কার, খাঙবদা অরৌবো পাঙ্গল শীজিন্নহনা মপাঙ্গল করি উংলুবদা খোমাই অহু ক'জোকখিহুনা (Dilatation) মমৈদা এটোক ইড্, হায়বদি তোংলা অহু পোহু পথরুবা হাটগো লায়না পকুনা মপুলি অহুগী অকোমবা শরুক অসি মোংখিনা লেমবা উমদে। অসিগুহা মৌওই থর অমনা শাজেন তোরকপা তোরকুবনী ব'কম জন্তবা হোজিকৌ যুগ অসিদা শায়াষ চাবা, হু থকপা অসিদা হোম্বা হোম্বা হোটেবদা লুপা ৪০/১০ গী অচাপোং চাশীন্দুনা হায়না খীনা মোরথহুনা ওকপীগুয়া সবুজ ততি-ততি ক'হুনা উংলি। মৈথে মচাদি, মৈঠেনা মৈঠে ওইবা হোরগপদী পালা শাবান হায়বদি মোংলা শাবান্দা থবাক কনবা থাং লৈকপা, কৈগন, থুবোম, পামোম, ওকশম চ'উনা ক'হনা লৈব'নি। অসিগুহা শাবান অসি অভোজনা মপুং-মঠৈ কাদবা হাংগ'বা (Spare built) হায় অহুপা উসাইগী সবুজ কংবা মধ্যা থোমবা হোংগপদা মথুং শৌয়গা মায় শোন্দুনা হোংগলকপা মাইবক খীজবা মৌতা অহু কঠৈ হায়ন। লোনবশু মৌওই! মতদি (blutted body) হাবু কারবা মৌগী মশা হায়ন' জগংমা লোটৈ।

মসিগী শাবান্দা লাকইবা মৌওই অহু থাইদগী মরাইকক খীবদি। চহি ৪০ অসি মহাকৌ লাংকা ওকশকপী হোংগলকপা চহি মতাংনি। শা অহুচ চানারগনি, বাকিং চংলোই, ডুরি, পাটিদা নিঙিগী চংকনি। হজিন্নকপদা ও, যেন মজপা ওক লৈরকনি, লৌকি অমা ফুরিংখাওদা মৌগরকনি। থকচিমগনি, চাশীমগনি,



হেনা মোয়রকনি। জিপিং যাত্রা চংসকনি, যথোক্ত খোঁড়দোনি  
চৌং-গৌং লাউংকনি, যথোক্ত ডাওরক চৌরকনি। চাক্তি খক হলোই,  
মীনা 'শামু মচাণ্ডুইবা' হাঙ্গবহুদা মশা কবনি হাঙ্গবা চাউখোকটৈ।  
অহবু নুংডাইতবা রাওশিল্লকই। অসিনীদি হোক নুংডাইরকবা  
অহিং তুহু হাঙ্গকবা, মশান থোকবনুদনী তুহিমা ডাক্তরনা  
য়েংটোন। হুংবা স্তগর হাওান নত্রে, ব্রজ ভা' স্তগর % হাঙ্গা  
হাংসংসে, বড় প্রেসরদি ১০০ টৈরে হোক হাঙ্গদোকপীরকপনা শিবা  
হেঁরে চহি ৪০ গী মতুংবা করি। লমচং ফহা হিংবা মীনী  
পুল্লি হোগংপা চহি। অহুগা হোজিক কালনী ইংংডো ইবেমসী  
পুল্লিসিদি চহি ৪০ গী মতুংবা করি কমদোবা।

মোয়ংপগা মোয়রবা বড় প্রেসর, হাট ডিজিহ, কিদনি  
ডিজিহ, শীভর ডিজিহ, কেলর লাকই। মসিগুগা মীওইগীদমত্কা  
লম্প অসি নৈমকরি। মোয়ং চাউখংপা হাঙ্গবসি খাক রাই।  
মাগা মরেশ মামবা মী পরেং অমনগী ১০-১৫ % হেনা মোয়বা  
হাঙ্গবসি লুস হেনগংলবদি লুস মোয়বা হেলবনি অহুগা ২৫%  
মোয়বা লুস হেনগংলবদি মীনা মোয়বা কোরে মোয়বিবনা  
লুস হেনগংলবদি মালা লৈফম থোকপা অহুগী লক্কত অসি  
লুস হাওই। মতুদি খুদোং খৌনিডাই ওইরে। পাউঙ ১০/২০  
হেনগংলকপা কাওবা হুহুহুবা লাক্কবদি।

মোয়ংপগী হোকন—মোয়ংপগপী হোকন রাই। হাঙ্গা  
চাশীদবা অসিনা মক ওইবা হোকনি। মহাও হাঙ্গা হেনা  
চাশীদবগী হু চাউখং-মোয়ংপগি। চমাং হাঙ্গা চাশীদবু

মোহখংলি। অথুং অহাও স্লেস হায়া চাচবলু মোহখংলি।  
 চীজাক অসি শীংনি অতুগা মহাও অসি শীংনিগদবা শীংনি।  
 ঐখোয়না চাচিবা চীজাক অসিগী মরিগী অমদি মসলগী থবক্তা  
 শীজিয়নবনি। অথেন্বা মরিগী অতুং অতুং অতুং এইনা  
 হকচাংগী মৈশা ওইনা থম্বদা শীজিনে। অতুং চাগদোংবা  
 চীজাকী চাং অসি থবক মওং অমলুং মতম মতমগী অটং-অসিগী  
 হাকম্বা লেপকদবনি। ইমুং-মুংদা অকুং কুংদ হোম মী অতু,  
 শাজেন কনা ভোবা অমলুং অসিগী মকমদা হোম, মী অতুনা  
 চাবা চীজাকী তুয়াই অমতা চাপদবনি। অটংবা, উম মরক্তা  
 থংক শূবা মতুগা লমজেন চেনবা মীশু হুয়া কমুংদা হীপু, ম'  
 মতুগা তুমোয়া কমচুনা লৈবা মী অতুদগী শরক অতুং হেমা  
 চাকম্বা থোকই। থবক অমলুং হকচাংগী মৈশা পীবনী মতুং ইনা  
 চীজাকী চাং লেপকদবনি। কা হেমা নোয়বা মীতা অসি চাচি-  
 মবৈ তুয়া ওয়া, হায়া লামগদবা মীতানি। মশাগী মৈশা অতু  
 দিগ্রী ১০০ দা থম্ববা অমলুং থবক মোহা ওয়নবা পাজল পিনবা  
 ক'ওবনীদমক হেতুনা চাবা চাং লেপকদবনি। মী অসি হেত  
 মোহখংলকপদা মশাগী মৈশা পীগদবা, মৈশা পীবা চীজাক চাং  
 হেমা চাচিলে হায়াবা থঙদগনি। অহেন্বা চীজাক অসিনা মহ'ও  
 অমলুং ভেং অহেনবা ওইনা পৈতুনা থম্বত্রে। অতুগা চাচিবা  
 চীজাকী চাং হেনবদগী চীজাকী মখল হেতগংপনা মকনি। মী  
 অমনা হৈ, মনা-মশিং, গজর, সালাদ, হাই মতোল, মজাদ মতোল,  
 হেন্দেম হায়া চাচিয়া হাই, মতুং, থব মোহমজোই। অতুনা চিহ্ন,

যহাও, হাব, হুয়াই, হুল, অসি লক ওল্লবল চানিবব। নোহগনি।  
অচনা চকাং অমল্ল: য়ী, খুউ, ল'র্ (ককণাট) বোল্লা (যপ হুয়াও)  
অসিনা চাহবহি। : চলা হুইং:রা হেমা বৈনৌউডল, মোহরভেল।  
যজ্ঞঃ অমল্ল: অল্লচনি নোহব'জ। খুংনোর অঙ্গা কৈরি যজ্ঞদি  
চাবলা চান্তে। যম্মাগী হুঙুমগী বস থোকহন্দবদনী লাকপনি।  
অসিগুম্বা মীওয়েলিং অসিনি তাইবেং তাই। চার্বিল্ল যাজ্জা  
থক চানবনি। অসিগুম্বা যীক্কা অসিনি চানিবহ লোশীন্নবা  
ছবল্লবনি।, চীজাক অহ নীংখিজমা চাবথেকপল্ল ছবল্লবনি।  
যৈ নীংখিজমা চাঁক্তুত্নালৈয়ং অহ চাঁক্তবা শীংনা থমা পৈশিল্পূনা  
লৈবগা হামববা যীওহনি।

যতঃ অসিন্দগী, হকচ্যাং নোয়ৎৎসি, পিটুইটারী, গ্রেণ্ড অসিন্দী,  
 থবজা, থোঙলৌশী, বৎগ, লাকপান। মহাও, হাংগুয়া, মতোং-মরাং  
 হাংগুয়া, কেট অসি চাং মাসনা হকচ্যাং, অপুরা, হেংহোঙে। ওকশ্য  
 (লুখর) নৌংহুয়া, চনৌংদা, পৈহুনা লৈ। সুপিনা থোমগী, গ্রেণ্ডনা  
 পৈহুনা লৈ। অচ্যাং, ওইনা, লাকনা অসিনা, নারবনি, সেয়া অসিনা  
 মার লৈনবা ইস্তি চাঙজুন থীবা মীন। অসিন্দা পিটুইটারী, গ্রেণ্ড  
 বস, লিটৈ। হোজকী, সাইটিকিকী, যুগতা, হৈবকপা, ডাক্তারিং, বুক-  
 ট্রেই অসি, পীহুয়া। অচ্যাং, হকচ্যাং, পুরা, হেঙা, চপ, মাসনা, চাউবজা,  
 ডী, মারবা, মীতা, অচ্যাং, থাংবো, ইভ, গ্রেণ্ডনা, বেরা, হোবদগী, নি।

১. মোক্ষার্থে ত্রিবিধোপাসনং কৌতুহলম্ভা দ্বাভ্যাং বাহ্যং আসংস্কৃতম্  
অভ্যাসাৎ পুণ্যমিহৈকম-কৃতম্ভা। কৈবল্যম্ভা উচ্যে। আসংস্কৃতম্ভা চণ্ডালা  
উপাস্তা। কৌতুহলম্ভা কথ্যম্ভা। অতঃপুণ্যম্ভা চণ্ডালা।

কৌতৰদা হজিনহনবদি থক ওইখোজে। চাৰদা হজিনহনবদু খুদোং  
খোদাই ওই। পাউত ১৭০ লুদা য়াওই অহা পাউত ৩৫০  
লুদগৰদি পাউত ২২৫ দি, ২৫০ চা হুদা য়াই। পা: ১৭০,  
১৫০ হুদগৰদি অঘাওবা কৰা যদাদা বোকই। চৰাং অসি য়ায়া  
কুইদা কংখোকুদা লৈগৰদা এবদে ঘেননী মসল অহু যতম কুইদা  
চিংখোকুদা লৈগৰদা মহাওনী শত্ৰু অহু লোখোকখিদদা মসল-  
পিং অহুদা পুজা লৈগৰা ইংগ্ৰাং অহু নোংখিদা লেঙহন্দা  
কাহুদা থা ওল্লৰোই। যদাদি য়ায়া মোহবা মী অহুদা ময়ুংনী  
ইল্লিপিংদা কিদা থাবতুৰ লৈগৰিবা মসলপিং অহু ইকি অঘদনী বেয়া  
খাদা লৈগৰদি। কিদা হাৰবদি য়াও (fat) অহু লোখোক  
বিবদা ইল্লিপিং অহু ইকো'ব-কোদদা খোকজ্জ, অহুদা নাৰা  
অমসুং লুংডাইডবা যদল কৰা পীৰকই। "কিদদি ভাউখংদা  
লৈবে" হাৰবদু খুদম অঘাৰা অঘদি।

হকচাং মোহবা হুদহনবা য়ায়া লাহ: অহুদা থক ওইদা  
পাওখোকদা য়ায়া লুই। অসিগুদা য়াওই অসি পতচাদ চাপোনবা  
অমসুং অজেনদি ভৌদবা য়াওইদ। অহুদা চাৰা হুদহনবা  
অমসুং পাঞ্জেন ভৌদনবা ভ বদি। মহুদদি ওইদপা কেট হাৰ-  
বদিদা পাঞ্জেন ভৌদনবা নভে। মসলদা পাঞ্জেন ভৌদনবদি।  
অহুদা য়ায়া তপ্পা থৰ থৰা কৰখংপা যদদনী পাঞ্জেন থৰ থৰ  
হেমসংদা ভৌদা ভয়পদি। মো'বখংপা মী অসি চাক লাবসমবা,  
য়ায়া চাপনবা, চাবদা ভুদনবা লৈডবা য়াও ওইদদা চাক  
জাবদা চাক হাৰবদিদা হাকম অকুদা থা ওই। অহুদা য়াওদনী

চীজাক্ত ভাৰবনী বহুতা চাং হেনগংহনগদবনি। হৈ, মনা-মণিঃ  
অসি যান্না হেনগংনা পীজগদবনি। অসু, পাস, মজ্জা, মণাও,  
শা, মাখোম, মী, মজ্জোম মণাম, মজ্জোম অনোবা, ভল, হুয়াই  
পীজহোটগবনি। লাহদি কোকহনবা অহসা নোয়ংহনবনি ভৌ-  
হনমা মাদী মৰেণকা মামবা মীনা চাৰা চীজাক্ত চাং অহননী  
তথাই অধদি হনবা নীগদবনি। মণাম নোখোকগ্ৰবা মজ্জোম  
দীথকপনা হকচাং ময়েং ভাহনবা হাই। পূং ২/২ লৈবনা মজ্জোম  
অহ চাৰচ ২/৩ দীথকনি।

কসি ধূমোং বীৰিতাই লৈবগে—অমোহবা মী অসি ময়ান্  
কংবা মাদী মক্ক ৪ নী অমতা টি, বি, ভৌই। অহসাময়ান্ কংবনা  
অমোহবা মাদী মক্ক ৬ হেনা টি, বি, ভৌপল্লি। ডাক্তর  
লাইমোমা হায়, ময়ান্ কংবা মী অসি টি, বি, না মাপল্লি অমসুং  
মিগল্লি। অহসা ময়ান্ কংবা মাদি মণিঃ পূকচংনা ভৌপল্লে।  
ময়ান্ কংবনা নোখোমিয়ানা মক্ক অবি চেপ' মিপল্লি। অমোহবা  
মীজি, মীখোমিয়ানী বহোক চহনে। অমোহবা মীনা ময়ান্  
ময়ান্গবননী মক্ক অসি হেনা ব্ৰাইট্‌স্ দিভিজ ভৌই। চুয়নী  
চাংচতা মক্কহা মাদী অমোহবা মীনা মক্ক অহন মথাই  
হেনা দিগোমিস্ ৩৪ লিভয়না নাই। বিউ'গাক্ত লাইক ইকসু-  
হেননী মকোক ৩৫বা ডাং মৈগাবনী মতা নৈকম খোকপা  
চাংদনী ১০% হেনা নোহবা মীনা ১০% হনবা নৈবা মীজনী  
শিবা মণাং হেনা হাই।



চাদুনা লৈগনি। খাইদনী কৰা চীজাতি হৈনী। হৈ মহী হোদা  
কমলা, বিহোম. অজুয়, এপল্গুদা হৈগা ভাৰগা, সেলদা,  
সলাল, থৰী, খামেনঅশীমবা, ভিহ্লী নোংমদা ৪ বক অম্মুং পুং  
৭, ১১ জুংখিল. পুং ৩ অম্মুং ৭ ভাব-ভাবদা চাৰ্য্য হাই। চাৰ্য্য  
খুদীংদা মহীক-মনাই পকহলবা ভাৰ খৈয়োই অচৌবা ২/৩,  
হৈভুপ অফুংপা নজুগা খামেনঅশীমবা অম্মেংপদা বেসন নজুগা  
হাম খৰা হাপচীজগা কুংহজগা তোভুমা চাগদবনি। ধুৰদি  
করিগুদা মওংদা শীজিগম্মু অহুদম হাঙদু কংথককি।  
পাৰাকিন ভেয়েট ১/২ চাৰ্য্য মতমদা চামিমবা হাই। মসীদনা  
খোঙ কজনা হামদোফুদা হাঙ কংথবদা মতেং ওইগনি। মমা-  
মপিং অম্মুং হেনগংহজু অলু নজুগা ভল অমা-অমি হাপচিল্লু।  
য়ায়া থীমা শোম্বা অম্মুং চোকথহনবা পুরকপা হাৰা চাৰ্য্য-  
থকপনী কটিম লোবা হাদে। ইপিং সেব অমদনী ভাদনা থকদ-  
বনি। মতুভমা ভোংদনী লাকপা কত-হোদি চামখোকবিগনি।  
চৌন-খা অসি থৈয়বা, লৈ-লৈলবান কায়বদি খোয়রীন্দা পথ পুৰথবা  
হু লৈবনি, হৈ কজনা চাৰ্য্য কজবিগনি, অজুয় হুংগনি, ইদনী  
এসিড হেনা লৈরিবদো হাঙহনগনি। হাংবা হাদবা, কোক-  
চীকপা, ভাং চীকপা হায়বাসি অনোয়বা মৌইগা লোয়নবা লায়-  
নানি। হৈম চাদুনা লৈবনি লায়না কোকহনবা ওহই।

হোজিকী জগং অসিদা লায়না অসিগী অবহা পুয়মকী ওইনা  
গুসী, পৌল, হিদাক কহা মোয়বা কনবা শেম্বে। হিদাকপিং অসি  
হাঙগী খাইয়োইভুগী লোবা হিদাকি। ভোজ হেনগা হাৰ্টি

অবস্থঃ যৱা থনা পোকণা পোৎফকি, থক চাবিক্সগছ। মৌইববু  
 শেখো-পাৰিবা হিমাফি ইইব-লভে। ললোম-ইভিক পোকোং  
 শীষমতা পাৰা হিমাফি মবই। পাঞ্জন অবস্থঃ চীজাক মন্তমা  
 কৰিগুয়া অবস্থা লোৎপেগছ। থাইনগী অহন-লম্বন মচা  
 মজাকপিং নোমৎলকণা উবন। থুইন মচা অবস্থা ওই-য়েকো  
 শনোন কৌন-মা ফাজিন্দুনা থগা চাক চাহিগি। চাকথাও অহ  
 শীক্কা ফাজিন্দুনা থগবনিবা চাক যাম্মা চাপীনবা যাহলো। অবস্থঃ  
 বৈভে মচা অসি পালা পাৰান্না লোইনমক থইন। মোম্বা  
 চাম্ববসিনবু চাম্ববদগীনি শওবগুয়া কালেন চুগা চাপীন্দুনা  
 লৈবগা মণা অহ মহাওমা মোম্বদমা থগগা নৌথব বা অসিনা  
 অবস্থা চানন লেগি। অহগুয়া অমোম্ব মাসি থ থা লিমগুথ,  
 হোভোইগুথ, উটন। মক্কাভুবি চংপণা মক্কাভু মহাও শীজিমবগুথ,  
 মশাশী মহাও শীজিমথোফাশি কবমসদবনি। অহবু চরা হেন  
 হাৰববনি হেক চাম্ববনা হুবাং কাংই, মৌকই, ভাবনা অহম লোমলো।  
 অচুবদি মণা মোম্ববা মাদি কুইন। চরা হেনবা চাই।

মীয়ায় চম্বকপণা মোম্বৎপণা মোম্ববনা মাকপণা লাম্বনা  
 অসি ই উভোং, কৌনি, হাট, শীভবনা মক্কাভি। অহাববা  
 উৎলকপদি জাঁপাং পুংচংনি।

ভাম্ববেটজ— জাঁপাংপুংচং— জাঁপাংপুংচং অসি মদাশী  
 লাম্ববাৰি অহবু পেৰাফিগাস হাৰবা থেঙ অহ মাবদশী  
 ভাঁকপণা লাম্বংনি। মক্কা ওইন। চুপনী লোবা চিনি অবস্থঃ পা  
 হেমা চাবদগী লাকপদি। অধুব-অধাও হাফা চাম্ববনা মহাওববা



খন্দুৰা চাগন্দা জাত মকুওইবা মাৰা লাহুমাৰি। জৈমাক খুন্দা  
খবক্তি শূদৰা চাবদি অগাওবদ ( Rich food ) চাবা যৌ-  
জাদি জৈমিং পুৰুচং ভোগলি। জিউ, মাৰচাৰী ঐখোয়নীদা  
হাৰয়গা হুকান্দাৰ, ওকিসাৰ অমোয়ব। উৰবেটজ ভোগলি।  
খাইদনী মকুওইবা হাকম অৰসুং অহুত্কা মডিক ম'হ ওইবা লাহুমা  
অসিনা মাগকন্দা অহুত্কা মডিক পিগলি। ময়মসি পেৰাক্ৰিয়াস  
অসি মাগবদি কবা জায়, পিগলি। অহুমা অহন ওইয়কন্দা মাৰদি  
চাবা থকপা হেৰবা ময়-মতাং শোনবদনী লাকপনি। কহুমা  
ল'হ। অচাং মচানা জৈমিং পুৰুচং ভোগবদি বিংবা লৈভে।

ডায়েবেটজ মৰল অনি শুইঃ জৈমিং চংপদা চিৰি হাওবা  
জৈমিং হায়া চংপা, খোবাও ক'ব, উৰি ম'থ চানোবা, যৌমা  
চাব উবা হাদে কৈখেন কুন্নকন্দা কৰি হাওজিবেগে, থৰ চাপে,  
হাৰবদি—কৈহাই-লৈকাই কাওবদ ভৌই। মপানা শুৰ মপাং  
কংখৰকই, অস্তা পে হুৰকই উমলা অহু কংপিগলকই মগেক মহাও  
হাওবক্তে। কুৰি অৰসুং হাৰহোং ভৌয়কই মখোড-মখুং  
চীককই অৰসুং জৈ চেন্দুৰা খুন্দা-খাঙলা (gangrin) কেজি  
মৰিং, যৌংহা হামুপকই, হাৰুপে ব'ই চিভানা লাকই, হাট্টে।  
চংলকইবা জৈমিং অসি ভৌয়কই, পাৰকই, দবম অসি চিৰি  
মদম মল্লকই, গ্ৰেভিটি হাংবা লাকই, চিনি চাং হেৰপংমা  
হাওবক্তে। কৰিগুয়া মচমল এশেজোন হাওই; যদি জাইবেটজ  
মেলিসস কোই। ভপমা ভপমা লাকই। অচাংবদনী অহু  
কাওবা বাই। চ'ং ৩১ দী ৬০ দী ম'হুদা ভোগলি। পাখোৰকি

ধুমা লাকট, থুচোং খোনিচাই ডই। অহল'লমসুং তৌরবদি  
 বচা যশু'লু তৌগলি। মুপ'না মুপীদগী হেরা তৌগলি। যুংনা  
 চিনি য়াওবচনা থুচোং খা'বা পূরকপা নভে, হকচাং যশু'না  
 কার্বে হাইড্রেট অসি নী'বিক্তনা কামবা যওংনা শীজিলবা  
 য়ানবদগী লাকপা থুচোং খা'ব অমনি। যতুতনা মোর-পেলহনবা  
 ওষমে অমসুং হকচাং অমসুং লোকধিবদগী ব'কমনি। হৌজিতি  
 চা'বা থকপা হেজিরবা অ'চিনা হে ডইবা যীওই কয়া লায়না  
 অসিনা নাই অমসুং কয়া লিভে। য়ারবোং অমসুং কগমবা  
 উনলাগী লায়না ওয়া হে'বৌ'হৌ, ট্রিশ, পুচচংকা মতি লৈংগ'ল্লা।  
 যু'গী এনেলাইসিস তৌরব য়ে গদবদি। পেনক্রিয়াস হায়ব য়েও  
 অসি য়াবদগী চিনি অসি ট্রিশ নাস্বে'রকই। অহুনা যুংনা  
 য়াওবকপনি। অহুনা চান' তুয়া যতুতনা ফিরা'কনা লৌলি'জবা  
 চিনি অ'স গ্রাইকোজন্ ওষে'কপা ওষে' অহুনা ট্রিশ চিনি অহু  
 অহুয় লৈভে। চিনি অসি যতুং অহুনা কিকনিনা পুখোরকট।  
 লীভরদা লৈরিবা গ্রাইকোজন্ অহু চিনি ডাক্তা থুমমক ওষো-  
 বকপনি। থোপকী ডেপ্তিকল মরিষ্টবলী লৈয়ায় floor)  
 অহু লোকধিবদগী থোকপনি। যুধদগী লিবিদগী তা'বা নভুগা  
 তু'বাগী হায়রিবা কো'ক হায়বদি থোপ লোকধিবদগী ট্রিশ  
 পুচচং লাকপনি। হে'উবদা অসিও'বা অনা'বা অসি তু'বি তা'বিবা  
 অগগা ময়া লৈমরমই। অসি ওষবা হৌকম অহুনা কার্বে-  
 হাইড্রেট হেরময়া চাবদগী পোকই হায়না লৌরৈ। ওষে'বদি  
 প্রোটিন হেরা চাবদগী লাকপনা মরুনি। লা, ডা অসিনদি

হাঁওবনিয়া চাক য়ান্না চাশ্মি। চাক, তলমলি হাঁওবনি।  
 ভেংবনি হোজিকী সাইক্ষনা ত'কপনি প্রোচিন হেন্না চাৰা  
 খোইদোক-হেন্নাফা না হেন্না চাশ্মিবনী লাকপা লায়নানি।  
 অহুসকল চাক, চিনি, না হ'ও হেন্না চাবননী অমলুং হকচাং  
 অসিনু নীংখি সু গাইনা শেন্নাশিবননী লাকপা লায়নানি।

উল্লিঙ্গিনস জ'ববেচি— কায়না অসিনা হ'ও কতবননী  
 পোকপা লায়নানি। পাখ' কাকপা মতমদা ভোগিল। ঈলিং  
 য়ান্না খোইংই ঈলিং য়ান্না চেলি। চিনিমি হুনা হাওমে।  
 খনা শৈবসা কজখিব য়াওই। অহুগা কবিগু'খা মতমদা চিহ  
 ৩০/৪০ অহুম লৈবা হ'ওই। অহুগা হকচাং'দ অহুম লুনা লৈ।

লায়বেং— অয়াবনি কলীলৈবনি হেক খল্লবসা হেন্না লায়বেংবা  
 হোংকদবনি। হুগু অ'সিনা প'খ পু'মবল্লবনি ক'বা হায়। হুনা  
 চিনি হ'ওহুগা কবে হায়না কৌবগলু। চিনি লৈববনি খোক-  
 ভবা য়ানবনি। কিনিদনী লাহোকল্লবা। চিনি অহু খোইনা  
 কিনিও ই লৈতে। অহুগা ঈদা হকচাং'দ লৈববা চিনি অমলুং  
 এসেভোনিয়া পোকল্লিবা হুনা এসোদোসী কোবা বিত্তম অয়া  
 পুরকই। মসিনা হকচাং'দী ভোংনা অসি খীনা লোকল্লি।  
 খুনাং খীবা অসিনু পুরকইবা ইজ্জি কহা অহুসু হে ভিভবা তাই।  
 হুং অহুদা চিনি হেক হাওবনিবনই চাৰা হায়ব'সি ভোকপা তাই।  
 হুং অহুদা চিনি হেক হাওবনি হ'ববনি হ'ওববা মতুং মোংবা  
 কোইনা চর্য্য হেনবা অহু ভোকদবনি। চর্য্য হেনবসি ঈলিং

থকুনা লৈবগী যতুতা কমলা থর থরা চ'চনা ২০-গা ৩০  
থকুনা হেমবগী কৈ চরা হেমবগী যতু'না লজ্জাবদ থকুনা  
লৈবনা থুদোং চাব অদু লজ্জাবদগী লাকপা যলানা হাও-  
জবা মাথোঁন, লজ্জাব যপান অতুবা চিবি ওমখিহুগা (me-  
tabolized in sugar) এসোদোসি পুতকনবা হোৎনগনি। নজ্জাবদি  
পতথবা (coma) লাকুবদি থুচে' খৌমিহাইনি অতুবা লজ্জাব  
যপান লৌথোওজবা (skimmed milk) লজ্জাব লৌজমব'মু।

উদা চিবি হাওয়া লৈববা হু'চা চিবি হাওয়া হ'ওবদি  
উট্টুতা লৈ। হু'চা চিবি হ'ওবকুবা অতুগা উট্টবকুবা লজ্জাব  
অশেংবা অতুবা লৌজমবা হ'ই। হ'চা উট্টবকুবা এসোদোসি  
খুণ্ড অতুবা অবা লাকু থ'ওনগনি। এসোদোসি লাকুবদি  
কা'বোচায়েটে হাওবদি হোবা হ'চা হ'চা, কা'বন লাইট, সজা  
খিকুট, হোকা'স' লৌজমবদি হু'চা-হ'চা অতুগা হো'বিহুগা  
হিহুগা হু'চা থ'ওগা লৌজমবদি লজ্জাবহু'জা লৌজগা  
অদি লৌজগাবদি কা'বোচায়েটে চা' হেমগংগী হ'চা  
অতু লৌজমবদি (লা: -০৮১), (৮১-৮২ লা:) হা  
উট্টবকু লজ্জাব ওট্টবকু প্রোটিনগি'মী যকু'না অতুগা চা-  
গবদি। ৫% কা'বোচায়েটে হাওবা লোং হাপচোনগনি।  
যকু'না কগলকগল লোহননা ১০% যকু'না ৫% ২০% কা'বো-  
চায়েটে হাপচোনগনি হোলা ১/২গী যকু'না কগলকগল  
লোহননা হাপচোঁপমু। অতু হু'চা চিবি হে'ক লাকপন চরা  
১/২ হেন্দোকনি। কা'বোচায়েটে খুণ্ড হ'ওবদি। খু'বি







হায় ব্রদ প্রেসর অসি বীভা বরিবা খোকই। (ক) কিদনি  
লোকে হায়বা খঙসবা মীঙই, মীভাপিং অসিদি যু, চুঁপ, ককো, চা, চাকরাম. লায়াম, চাবা অমন্তুং মাংবা মাদবদগী পৌকুপা  
কিদনিমী লায়মামি। অতলা মাংবা মাদবা হায়বসিমা খাইদগী  
মন্তুঙইবা মরব অমমি।

(খ) জে উভোং অসি অরোপ অতিং মারজবা মন্তুং  
মুল্লমুল্লবা মিলি মচৎচুয়া কবিশগ্রবা অহ কীরোসিন্ ওক  
আটরী কোই। খুংং, চুবা লাইবজা মুল্লিবা মীহ্নকমদা  
লৈবা জে উভোং অহ মিশিক্তব কমরুবাগি "লাইম্" (৩৫)  
মায়ী লৈয়ে হায়ব ভাকুবনি। ওকংখলমোসকোপ কোবা খুংলীই  
খাইমা য়েংবদা মীং অসি (Faidis of the eyes) লোকে  
হায়বা ভাকই। হাট মরাদা লৈবা জে উভোংপি, অহ মরাই  
ভায়ে হায়বহ এম্মরেনা উবা কংই।

জে উভোংলী লককব হোংহেনবাসি মিকিলিস অমন্তুং হকচাং  
'অপুয়া হু চাইবদগী লাকপনি।

(গ) মথকো অপি অসি লৈয়বদি কিদনি নারবদি হায়বা  
লৌয়ে। যুং অমন্তুং আটরী কবিশিন্নে হায়বা য়েংপস।  
অচুয়া অহ লেপকমবনি।

(ঘ) কিদনিম্ নাদবা, জে উভোংলু মাদবা ব্রদ প্রেসারদি  
লৈবা মথগ অমন্তু লৈ। মসিক্তুয়া মথগী ব্রদ প্রেসারদি লমচৎ  
কমদবা, চা, চুপ, ককো অমন্তু যু থকপা মীঙইমী পুল্লিবা  
খোকই। বিয়ার থকপা মী পুন্মক কিদনি মইদা লোভবা লেভে



অহুপা খাইদগী বক ওইবা অবদি কোলোমনগী হু স্তেবা চুপশিন্‌বু  
অসিবা বক ওইবা প্রেনারগী হোক্‌মি। মাংবা সানবা মৌগী  
অবাংবদা অবস্থঃ পুক বেক্‌-বেক্‌ হাও সাতবা সাতবা মাংবা  
মৌগী অবাংবদা প্রেসার হাইগংহেনবগী হু কংই।

হৌজিকো যুগ অসিবা ব্রদ প্রেসার কয়ানো হায়বসি ভক্তমা  
হঃনৈ নগী চহিমা ১০০ ভিৎশিল্লু হায়নৈ। অসি খাইদগী লানবদি  
খাইদগী চুবা ব্রদ প্রেসারদি চহী ২০/৩০ স্তরকপদা লৈবা হায়বদি  
পোইকট ১০০ দগী ১২০ দা অহুপ লৈগদবনি। চহী সায়ক-  
পগা লোয়নমা অহুপ ওইশিল্লকপদা আটগী মচালিং অহু ময়ৌ  
খুজৌকই। ঐ চেলহম্ববহু হাটবা মশাগী থবক হেনগংবা থেং-  
মগদবনি। অহুনা অহুপ ওইশিল্লকপগা লোয়নমা হাট অসিগী  
থবক শুম হেনগংবা মখৌ পাওখোকপা। ভারকই মঠেদা পুবা  
উম্বক্‌দা হাটবা থবক নিংবিজ্‌বা পুবা উম্বক্‌বদি। হাট শুম  
শোহুরক্‌, ব্রদ প্রেসার হুহুরক্‌, অহুদগী হাট ফেপ ওইরপা  
লোইয়ে। অহুবা অহুপ ওইরকপা হায়বসি অনাবদি। অহু-  
দগীমি মীনা হায়নৈ-আটগী অহুপ ওইরকপগা মায়মা মৌ  
অসি অহুপ ওইরকই। অহুজ্‌ম্মা ঐকিমি অহুপ ওইরকপগা  
লোয়নমা মৌ অসি অহুপ ওইরকই হায়বহু চুই। অহুবা  
ব্রদ প্রেসার অসি চহীবা লেপ্তে চহী ৪০ পা ৮০ পা অহুপ  
ওইরকপগা করি থেয়ে। চহি ৪০ স্তরকপদা চহি ৮০ শুবা মৌগী  
ব্রদ প্রেসার লৈগবদি মহাক মীনা অহুপ ওইরবনি হায়না নোপদি।  
অহুপা চহি ৭০/৮০ স্তরকপগা চহি ৩০ মৌ ব্রদ প্রেসার লৈগবদি



পোণাব', লেপুনা লৈবা যতন অহু নীন্তোল হায়না থঙনৈ ।  
হাটকী পাঙ্গল অহুগী মায়োক্তা নজ্জা ওয়না লৈবা পাঙ্গল  
পূম্বকী অপুনবনি । অদি অসিগী চৈয়ক্তা থেম্মিবা অহু  
পল্‌স প্ৰেসাৰ কোই । মদিবা হাট'কী মসলগী পাঙ্গল থঙনৈ ।

অহুনি হৌজিক ঐথোয়না কৰি থঙবা হায়বগে হায়বদি  
হাট অসিবা মায়বা, শোক্তবা, মজ্জা মপাঙ্গল কল্পবা, আট'কী  
অসিবা কোমথোকপা, কমলিঙ্গবা কেশোলাৰী ( অপীকপা ঙৈ  
উতোং ) থিংনা শুপটীজবা মজ্জা কোমথোকপা, ময়ী (Vain)  
না শুপটীজবা কোমথোকপা তোং ( muscles ) গী লকক অসি  
শৌজিমদবদগী ময়ী ভায়ববা মজ্জা মপাঙ্গল কল্পববা মজ্জা  
শৌজিম চাং নাইনা ভৌবিববা হায়বা অসিবা ব্ৰদ প্ৰেসাৰ অসি  
আয়োমদা মজ্জা অময়োমদা হোংলকনি । ময়ী পোনবা  
লায়না কয়াদা ব্ৰদ প্ৰেসাৰ অসি হাইগংনা লৈ অমলুং হাইথনা  
লৈ । হকচাংদা ঙৈবা কত হৌদি হু চাইল্লবল্ল ব্ৰদ প্ৰেসাৰ  
হোংই । মী অহুগী চহৌদা ১০০ হাপটোন তিনগীমবিয়ু ।  
মহমক নশাগী অচুয়া প্ৰেসাৰ ওইগনি হায়-কনা অমনা ১০০  
গী মহত্তা ৯০ দা তিনল্লি়ু হায় । অহুগা মুপীদনা ৫ মজ্জা  
১০ তাতনা লৈগদবনি হায় ।

অয়ামবা লয়জোংনি । চহি ৩৫ শুরকপদা ব্ৰদ প্ৰেসাৰ  
১৩৫ মজ্জা ১২৫ লৈগনি হায়বো । চহি ৬০ শুবদা প্ৰেসাৰ  
অসি মিলিবিটৰ ১৫০—১৬০ হায়বদি কয়াদা লানজবা ।  
ব্ৰদ প্ৰেসাৰদি মহা ওইবিটৈদা লৈবা অহু অহু অহল ওইবা

মতমদনু লৈগদবনি ১৪৫ মিঃ মিঃ অসি চহি ৪৫ মা লৈদা  
 বাদে। মোরবেল হায়বনি অন্নোঃ মীৰী 'ওইমা মদা কদা  
 মী অন্নো লৈগদবাসি মি মিঃ ১১৫ মদী ১৩৫ মা লৈগদবনি।  
 মিঃ মিঃ ১৪০ মদী হেদবনি লৈকম থোক্তবা থাকনি হায়মা  
 লোগনি। মিঃ মিঃ ১৭৫ মোরবনি থুগোঃ মীনিংডাই ওইববা  
 থাকনি হায়মা লোগনি। আউবদা, কিবদা, চিড্ডাদা ৩০০  
 মোবা মীওই। ব'হুদনি মীয়া হুমা লৈ। মোরবেল কদা মোঃ  
 এবমোরবেল কদা মোঃ হায়মা লৈগদনু লুই। থক কদা শূবা, চিন্তা  
 হেক ভোবদা ব্রদ প্রেসার হাইগেলওই! অহনা অমুক্তা লৌবদা  
 চপ চাৰা থকবা জমদে। কদা মতমদা, হিম্মাটেনা, ভুস্বদাই,  
 হোগলকপদা, লেপ্পাটেনা লৌগিয়। অমুক্তা ডাইগোসিস  
 মীংথিক্কা ভোবা জমগনি ডাইট্‌স্‌ দিগিজ, সৰ্‌বোবাসিস ত  
 পোইক্ট ৩০০ হাইগেলি লৈকম থোকপা প্রেসারদনী অক্ক  
 অহম হেমা হাইগেলবনি ব্রদ প্রেসারনা লোকহল্লিবসি মক্ক  
 ওইমা কিবনি, হাট' থোপ, মী উভোঃ মরি অসিনি

লায়য়েৎ—ব্রদ প্রেসার হাইগেলে, হায়পার ভেনসন্  
 লৈবে হায়বা অসিদা চুহু মী লায়মাগুয়া ইরাই লায়মা লৌম।  
 মীদাকনু অহম মদে। দাইবিয়াগুদ, লোক লাইহোজুদ ইরাই  
 লাইমা লৌবদনী মা মা লায়য়েলকপা ভায়কপদা ককপা  
 কদদা অন্নোঃ মীৰী মীবে কায়নদবা লৈতে। ব্রদ প্রেসার  
 অন্নোঃ মীৰী পুদারিবা বাকঃ বখল অসি অন্নোঃ মীৰী  
 বোবদা অমুক্তা সাউক্টিট কদা মোরবেল এবমোরবেল

প্ৰেসাৰ কৰা ওইগলি হাববসিহক লপনবনা মত খেলে হাব-  
বসি মথুতা উংগ্ৰে । অহুৰু অসুৰ হেমেগংলক্ৰিবমথে লাহুনা  
লাহুয়েং হাভা য়েংলিগহুং লৈ হাববসি তাকই । অহুগা প্ৰেসাৰ  
অহু ভাখহমবনা লাইথেং অহুতু ভাখহমি ।

চিন্তা হেক ভোব-ববা, কিবদা, লাভবনা, থবক কৰা হেক  
ভোবদা হুদ প্ৰেসাৰ অসি হাইগংলক্ৰবা লৈতে । হুদ প্ৰেসাৰনা  
শোকহামিবা অসিদি কিদনি, হাৰ্ট, ব্ৰেন তামা চৰ্ণাভ্ৰবা ই  
উতোংপিং অহনি । কিদনিগী লাহুনা খুদিংনা হুদ প্ৰেসাৰ  
হাইগংলি । হাইগংলিবা হুদ প্ৰেসাৰ অহুনা হামা পোন্দুনা  
লৈববা কিদমি অহু অমুকা হেঞ্জিমা শোকহামি আমসুং শোহুহমি ।  
ভাউভ্ৰবা মমল হামিভ্ৰবা ইন্দি অসি শোকভ্ৰবদি, মসাদবু ফন-  
নবা হোংমবনা মী অহুগী অমত ওইবা থবক ওইগদবনি ।  
যুংলোদগী লাকপা কিদনিগী লাহুনাদি অতাং ওইববনু অহল  
ওইববনু নুপীমা থিং হেঞ্জি । জিনিং উত্তমা চংপা, চংপদা  
শাবা, খাঁজ নাবা লাইহো মফম হুয়াং খডমনা লাকপা, ককচাং শোক-  
থবক্ৰবদি যুং অহু য়েংহমগদবনি । মহুগী মতুং ইমা লাহুয়েংগনি ।

এন্ডিয়েল গ্ৰাণ্ডী হুস অহু হাভা বোহুবনি হাব হুদ  
প্ৰেসাৰ লাকই । কোক চীকই, এপোপ্ৰেজী ভোবগদ হাবনা  
থলকই, থম্মোই খীহুৰ কব হুঞ্জি মাৰ হাগংগি, পুৰ্ত্তাং  
লৈভাদনা লৈ

ইনফেজা, তাইকোইড মউমোমিহা, লাইহো শামো লৈকববা,  
লাকবা, হু থকউবদগী এ মমেলগী হুস হামি শোজিমথোকথিবদগী

মঠেদা মঠী চোকখহনা ব্রহ্ম প্রেসার হহনা লাকই, পুক্রীং চঙবা  
 থক ওষদে, থবক ভৌবসু হাদে। হাঙনী থবা থংবা শরক্তা  
 মাথা কাওরকই। হকচাং কংচিল্লক্তে। ই হায়া থোকপা,  
 থঙহৌদমা শোকপ-পম্বা, পুক্রীং থংসুং হুংঙাইতবা অসিমা  
 এড্রিনেলগী ব্রস হায়া দরক্তার ওইহল্লি। অহুনা ব্রস অসি  
 থোকপদগী হেমা চংবি। লো ব্রহ্ম প্রেসারগা মঠী লৈনমা  
 পাবীহু। কিমনি মাজবা মল্লগা এড্রিনেল থেগুসু মাজবদি  
 লাকইবা হায়পর ভেন্সন অসি ইদিও পেথীক হায়পরভেন্সন  
 কোই। মসিদদি ই উতোং মচাশিং অসিগী মখুল, মচোন অসি  
 স্তম থুজীহুফুনা ই চেনবা ওয়ক্তে। প্রেসারবোমদা হাইগংলকই।  
 মসিহক্তি লমচং-শাক্তং, মাগী অকোয়বদা লৈব' অবস্থা হায়বসি ইম-  
 ভিহোমবেটগী লাকপরা, মপা মপুদগী লাকপরা হায়বদি থঙবদা  
 থর লুনা থোকই। হায়পর ভেন্সন অসি লায়হেদেনা থম্বদি  
 হাটকী থবক অসি হেমা হাইগংনা ই পম্প ভৌদুনা হাট'  
 থোকহল্লি। মভুংদা মশা শোফুনা হাট' অহু লেগা ভারকই।  
 অহুনসু মঠী অহু কমশিনবা, শুপচিনবা হেনপংহল্লি। অহুনা  
 থবক থদিক্তং ভৌবদা হাট' মপাদা অনাথা কাওরকই। মহুনি  
 কোরোনাবী কোবা হাট' মপাথক্তা ই শিবিবা ই উতোং অহু-  
 মক শোক্তকপদগী লাকপনি। অহুনা মঠেদা "হাইওকানিয়েল  
 এটেক" হায়বা হাট' মপাথক শোকপা লাকই। পেরেলাইসিস  
 লাকই। কুইবদি থোপসু শোক্তকই। মীংকী রেটিনেল শোক্তকই,  
 মীং উয়ক্তে। ডায়বেটিস লাক্তে ভাজা অসি যৌবরবদা  
 লায়হেংবৌবদি মাজবদা ওইহে।

অক্লান্তগা অৰাংগা লৈববা য়োগী পীৰিবা চাৰ্ট (মতুংগী লা-  
মাৰদা) অক্লান্তগা চানবা চুম্বোকপীযু। চাবদনা অক্লান্তগা লোথোক-  
পীযু। খাউ, যো খাদোকপীযু। ঈ উঠোং ফুল্লিযু কহলু। আ,  
য়েক্লহ, লজোৰ খাদোকপীযু। (অহম অসি) কোলেক্টেৰে ল খাইদগী  
য়ায়া য়াওবনি। যু, চুকট, চা, কোকি খাদোকপীযু।

বাকিং, চেনবা, যকয হোংদনা চেনবা, সাইকল ভোংবা,  
ঈৰোইবা হকচাংগী কিভম য়েংলগা ভপ্প-ভপ্পা হেনগংনা লো-  
থংপীযু। মুশোনা ব্লদ প্ৰেসাৰ হাইগংনা লৈববা অক্লান্তগা  
পোক্তনবা হোদাক (contraceptive pill) খাদোকপীযু। হোদাক  
চাৰা য়োনা কোক ভাওবা, কোক চৌকপা লৈক্ৰে হায়দনা কৰে  
হায়দা বল্লি। অহম অমুক হেজা হাইগংলকই। য়সিনা  
হোদাক চাৰা য়োগী য়ঙং য়তোনি।

মুৰিং খরনি চরা হেনোকপীযু নক্লগা হৈ য়হী থক্লনা চরা  
হেনবোয়ু হৈ চাৰা (নং ১) দা থখীযু। এমেযা নিতিগী ভৌবীযু,  
লজোম ভাক্তা পীথক্লনা থখীযু। (লজোম ভাক্তা থকপা নং ১)  
নক্লগা হৈগা লজোমগা তিল্লবগা চাবলু কৈ। মতুংদা নট য়াওদনা  
সলাম ভাক্তা (নং ৫/৬) চাহুনা চরা ২/৩ লৈববা কামগনি, ঈশিং লুযু  
২ লাবনা ঈক্লক্লথোকপীযু অক্লান্তগা মুংলৈ অক্লান্তগা হকচাং অক্লান্তগা  
মাত্ৰোক-ক্লক্লকপ্লম তৈথোকপ্লম তকপীযু। য়োনা লোক্লবা ভয়-  
বিজয়া য়োদি পোখাহলুনা থক্লযু। নোংমগী ওইবা চাবদা শীজিল্ল-  
গদবা চৌজাক্তি লজোম, হৈ, য়নামশিং নট, সিবিয়েল হায়বা

হুৱাইচেংৱাইনচিংবা অসিনি। বেকম, লা পূৰণা খামোকপৌহু, বৰা  
কৰুপা বেকম মম্বুৎ খৰ খৰ চমোন্দা। ওঠেমা লোজিমবৌহু জুণী জুণী  
হীপবিন্নমহু। মতুংমীদি চা, চুৰুপ, হু. ককৌ পূৰণা খামোকপৌহু।  
খবক হেম শূবা, বাখল হেমবা খবক, চিন্তা, হুংভাইভবা, হুংমাংবা  
খামোকপৌহু। খাংজেন মজুপা হাকিং যিনিউতা মজুপা অমাল্লবা  
মুহ হেমপংমা চংপমা মোচবা হম্বহঞ্জি অচুপা প্ৰেসাৰ হম্বহঞ্জি।  
খবক, মজল হাঙ, খুং, পেপ্ৰাকপী হোমা খুংলোমদ, কৈসল্লী  
হোমা খোঙলা ক'ওবা যখাৰোমদা নাহবা কাল্লসনি, মোংবাংবা,  
উসোং (serpentina) অচুপা কাৰোন অখাবী (bitter gourd)  
অসি ব্ৰদ প্ৰেসাৰ হম্বহঞ্জি হায়মা হোজিকী বডমলী চোজাক  
নৈমবা সাইউট্টেলিমা তাকপৌৰকই।

লো ব্ৰদ প্ৰেসাৰ: - ব্ৰদ প্ৰেসাৰ খৰা হম্বমা লৈবা  
হায়বসিনি খোইমোকা তিমভাই লৈতে। অম্বু কৰিমিদক হম্ব-  
বিনে হায়বসিনি মতম কয়াদনী লাকপনি। ব্ৰদ প্ৰেসাৰ  
ভাখৰকপা হায়বসিনি সারকুলেসম কজমা ভোনবলী হোজুণা  
খমইবা পাল্লম অহু হম্বহক্ৰে অচুপা জে উভোং-মবাই ভাবক্ৰে -  
আৰ্টিৰাও স্ক্ৰীয়েসিস্ লৈবে, কিদদি মাৰে, নেফ্ৰাইটিচ, ভোৰে  
এজুপা ভাইকোইভ্, ইমফুয়েঞ্জা ভোক্তবদলী, দাইবেতিচ, টি, বি,এ:  
নাক্ৰবদলী মজুপা হকচাংমা কক্তহোনিমা চাইহুনা লৈবদলী  
এজিনেল গ্লেণ্ড লোকথৰে হায়মা খঙমসনি। হকচাংদলী জে  
হায়বা খোকগ্ৰবম্বু, সেঙ্গলী খবক হেম্ববম্বু লো ব্ৰদ প্ৰেসাৰ লাকই।



জৈ কংবী লাহৰী পুস্কৰতা লো ব্লক প্ৰেসাৰ ভৌৰবা লৈভে।  
তপসেন্দা ক্ৰোধোকাৰ্থ থাকবনী বহু'দা অমলুং চুৰুপ, হীদাকৰনা  
হান্না পীজিমবগনু প্ৰেসাৰ হব্বকই।

লাহৰেং — অমাৰা পুস্কৰতা যন্তোজব লাহৰী অমিনু  
হৌকৰ অহু কবিদনীমো হাৰবসি লাহৰেংজিঠনী যথাভদা  
বঙলোক্তগা হাহ হ'দা লৌখোক্তবনি। হাটীতী মসল লোহু:  
বকপদী হৌবকপা ওইববনি পোখাহৰা বৈবিব ভাই। অহম  
পোখাহৰা লৈখিমদবা মন্তে। থব মৌ'বিনা পোখাহৰা বহু'দা  
মোংম-মোংমী লাণখোক্তগা বোঙগাং ভপ্পা হৌবগা হাটেনংলকপসি  
লাঙ্গল লাকপদী বহু'ইয়া য়েংহুনা হাকিং চংপীমবনি। পু'দা  
মাইল ২/৩দী য়েটতদী হৌবগা ৩/৩ হৌববা বোঙগাং হাটেনং  
পৌযু। বোংমাংখোক্ত অহমব হেনগংপা মজ্জগা বি: ১০, ১২ ১৬ স্ত্ৰা  
পুং ১/২দী হাকিংদা চাং নাইনা হেমপংপিযু। কৈয়াক কাৰা,  
চীং কাৰা অহামবনা হাৰে। থৰা থৰা চোকথবা কাঙবা  
চংপা হাট। চান্ননা চোকথহমবনি থক ভৌবিসহু। জৈপিং  
অজৈবনা জৈকজবা ক'লেনসদী হৌবিযু। অহপা থুং, থবাক,  
নজ্জন হান্না চোংলগা হকচাং অপু'দা চোংবনা কি জৈপিংদা লুপ্পগা  
অচোংপা অহুনা যন্তেক যন্তেক লুবিযু। বহু'দনি লৌইবদা হেক  
লুপ্পবনি মিভীদী লুবা হাই। জৈবনা নৌকবনি বহু'দনি লুহু, লুহু,  
লাবনা লুগীযু। নৌইবা, নহুা, বহী লুবা হান্না কান্নৈ।

চাবদি হৈ মনা-মপিংবা মজ্জ ওইনা চাপবনি। চৰাহি  
মোংমদদী হেজা থক হেমবীপহু। চৰা হেনবদী বহু'দা মোংমদা

হৈ, কহল, বিসমিস, অরাধবা, এপল, অঙ্গুর অহমলক চাবা  
ওইনা চখবিদু। মতুংদা মজ্জাম চাত্তা থকল খাইদগী কামবা  
উপাইসি, খোডহায়া সাহল্লি। ক্রিপাপত্তি থক পোবিদবনা কৈ।  
এদ প্রেসার অসি 'লো' ওইববনি লা পোপসবনি হার। মসি  
খাইদগী লানবনি। এড্রিনেল চোকথবা ওইববনি এড্রিনেল  
তেব্রেট মজ্জা পাউদার লোজবনা সাগনি। চনচ, তিচেলী  
খরদি পোজবনা হাই অমলুং লোনা জে উতোং শূণচোন ফুজিমা  
খিহু ক'জোকহল্লি। অহুগা চপ মামনা কামহল্লি।

এপোপেল্লো — এপোপেল্লো হায়বসি থোপকী জে উতোং  
অমা কায়বদগী লোকপা লায়বনি। রুদ প্রেসার হাইগংমনব-  
দগী জে উতোং কায়বনি। অহু ওইববক এদ প্রেসারদা জে উতোং  
অসি মথোশাগী ওইনা মলা কনা লৈবব'দ রুদ প্রেসার অসিনা  
ফারিমথে স্বাজবহু অবাং অতা খোজনা থেনতব ওয়া জে উতোং  
অসিগী মজ্জবনি। আটরো হায়বনি জে উতোং অসি মরাই তাহুনা  
আটরোগী বাল অহু লোমবদগী কায়বনি।

লাইঙং — খুনমক মজ্জা কুইনা জ্ঞান বাওহুনা লৈ। মতুংদা  
কবরুগা ত্রেনগী লোকইবা মকম অহুগী মতুং ইয়া ত্রেনগী লকক  
অহুনা কোল্লিবা হকচাংগী লকক অহু লিখনা লৈ। থোপকী মরা  
মচা অমা কায়বনা জে থোকপা মজ্জা ফুন্দুনা থবক পমহমবদগী  
থোকপনি। মার্ভ'স্ সেক্টর অহুনা প্রেসার পীহুনা মজ্জা থবক  
ভৌহল্লুনা নোয় পেমবগী থবক খিহুনা সেটরনিং অহুনা কোল্লিবা

মকৰ কৰা অলু পেৰেচাইস্ হোৱা। মসিমাৰি যৱী যতাং  
অলু কনলীমৰিযদনী লাকপনি। আসলুয়া অৰুহ দা শীং খাচক-  
বলুয়া অৰক অকনৰা অলু তৌকবদা দ্ৰে উতোং অলু  
কাচুৱা চৈ থোকই। এপুচস্, • ক্ৰপা খোঁহস্, হৰবদি দ্ৰে অকুংবা  
ক্ৰপা দ্ৰে উতোং মল মকী মলুং খংবা অপংপা মচেংনা, দ্ৰেচেন  
খিৰেদনী থোকপনি। চৰী ৪০ শী মতুংদা কিম নি মাবৰা, মৱী-  
মতাং আসি লোকহনৰা লাহুৱা নাৱকৰা, হাৱ ব্ৰদ প্ৰেসাৰ  
ভৌৱকৰা, হাৰ্ট আসি পথ পুৰমবলুয়া লোৱকৰা এপোপ্লেজী  
ভৌগা। তাং চ'কপা, খুকউ, খুনিং পোহা, যু বেকপা, মৰম  
কুইমা মাঝাৱাৱকৰা, টলিং বেকদৰা মৌইইমা চাহনা আসি  
ভৌগলি।

খুমম :— ল কদৌৱমাজে হাৱনা খলুয়া বাৰা খুমম কৰা  
মাঙাজৌৱনা লাকই। লাকবলু হাওবা যতম লৈ। হকচাং আসি  
মকী মৰা কৰা, দ্ৰেপ্ত পতৰবা, চৌং, চৌং লাউনা লাকপা, কুং-  
ডাইতৰা কৰা, কোক কৰা চৌকপা, কোক ডাওবা, ওবা ডাওঃ  
ওদৌং ভৌবা, মাতোম মাৰি হাৰা, মৌং আসি মলেন মৰাং  
লংলং, মৌংখি-মুংডাইমা বেৰো মাদৰা, হা ডাউবদা পমবলু  
লং লং লাউবকপা, ওক আসিমা লৈলংপলুৱ, বাঙ চিবলুয়া  
ভৌৱকপা খুমমলিং আসি মাজা খীমা হেনগংপা অমলুং ডাংবা  
আসি ত্ৰেনদনী থোকইবা দ্ৰে অলুগী চাং অমলুং দ্ৰে অলুৱা কৰিবা  
মকৰ অলুগী পাকপা, পৌকপা, চাউবনী মতুং ইলি। জাব  
মাওবা অমলুং পতৰবাস খুমমক লাকপা মক্ৰপা ডাংবা অমলু

লাকপনা নমই। মসিগী মতুংবা ত্রেনগী লোকটইবা মতুং অমসুং  
লাকপীমবা উম্বা (control) মসল্ অমসুং পাঙ্গল মাতখি  
অমসুং জাম তাদিমা উতুপ ভাবগুম্ ভাহুমা লৈ। মিনিট  
খর নল্লগা লাংখমা অমসুং লৈবা রাওই। খোপতী মদামমক্তমা ঈ  
খর খোকপা ওটইবদি জাম মাতবা, পঙখবা ভৌদনা অমসুং  
মতমদা হকচাং শিখবা খোকই। অমসুং খাকী কোমাদা  
(পৈখবা) লৈব রাওই। কমলমসুং মৈর ভিঃখোউ হারববা  
ভিঃখোরকপা ওমই অমসুং বা ভাঙপদবী হোংমরকপাও রাওই।  
খোপা লৈবা মতী মপুম করানী (posts) মপাপিং (branches)  
লোকলম্বুমা ঈ খোকপদি নল্লগা হাইখিখিবা মরাদা (ঈজ ভেঞ্জি-  
কল নল্লগা পাক-লমা ঈ খোকপদি কোমা অসি থুমমক লাকই।  
অমসুং ইমি কবিমসুং মতমদা মাত খোকপম্বুমা অসি লাকই। পঙখমা  
লৈগ্রবদি মৌংনহা অসি চ'উখোকই। মিল্লন অসি অহানবদা  
তল্লাই অমসুং ফবদা ব'রবা মখলী মওন্দা পুংকই অমসুং  
লোকলম্বুই। হকচাং অমসুং অমসুং অমসুং চপচামা লৈ  
নল্লগা মতমদা লৈ। মৈমদ হাইমংগকই, কোক অসি লম্বরকই।  
খোপতী লোকটইবা মকম অমসুং মৌং অদিমা ওমখতুং  
মৈবগুম্ লৈ। মিল্লন হারবদি কুশহনং, উইলিনহনং হারববা  
হারক্কে। অমাংবা মৈখংলি অমসুং ঈপিং চত্তে। হেবিপ্লোজিমা  
হারবদি লাকল্ নামা শিখবা হারবসি অমসুং মতমদা ভৌগলি।  
মতম খরমী মতুংবা শিখরিবা মারকৈ অমসুং মসল্ লোজিমা  
মারকই। কোমাদা লৈবা মতমদদি মিল্লন হারবদি অমসুং

লাভৰ পক্ষৰ বাওঁৰে। খুন্দোহীনা ধৰণে ভৌৱনা মীৰ  
কৃষ্ণৰ অহম পাঠৰূপা লৈগনি। অহমুনা হকচাংগী বিক্ৰম  
এমন পুত্ৰক বাওঁৰি। জ্ঞান লাভৰা গভৰু পঠৰা মক্ৰ  
মৌৰী বিক্ৰমণিং অহ চৰিত্ৰকট। মত্ৰনা পেরেদাটক ভৌ-  
ৱিৰা মক্ৰণিং অহী বিক্ৰম এমনি উৰা হৰিত্ৰকট।  
মৌৰনি হেনা লৈৱকট।

শিখৰিৰা হকচাংগী পক্ষ অহ অহানবদ্য কৰণীৰা ভিত্তি-  
কেনপীৰবা স্বৰ্ণৰা (saffiness regidity) চিত্ৰৰূপা লৈ।  
ত্ৰেপেৰচৰ হেনগংগকট, কোক চৌকই বা চাৰবা ধোকে।  
মুক্ৰীং অসি লৈচ'ৰ কোৰা লৈচৰা মত্ৰৰ খৰ লৈগনি।  
ম'কল ন'ৰা পিথবসু ম'চং থৰা নক্সা নাকন অহা পুত্ৰপ  
শোভনসু ৱাট। ব্ৰেণী ওইংবা তত্ৰাই অহ শোভনগা য়েং-  
থৰ ম'কল পিথৈ। য়েংপংবা তত্ৰাই শোভনগা ওইংবা নাকন  
শোভকট ম'চ চিংৰা পিথবসু ব্ৰেণী শোভৰা নাকন ম'দোৱনা  
ওইনা লাকপনি। ৱায়া ঙ্ৰেণা লাকপা মলালী পিথবা ওইতবদি  
ম'চ চিংবা নক্সা হকচাং ম'চং থৰা নক্সা বা চাৰবৰা অ'মৰা  
পীৰা ম'চ অসি কুইথনা থক লৈভ, অহম কৰবৰা ৱাই।

জ্ঞান ভাবৰা পিথৰিৰা লাভনাদি পুং ২৪ নী হেনা লৈৱ-  
বদি খুন্দোং থাণ্ডাটাইনি হাৱৰা লৌগনি। জ্ঞান ভাববদি হেন-  
জিলকট, হকচাং অসি পুং ৪৮ নী বহুংবা শাপংলকট অহমুং থৰ  
হোনবসু চাং কাৱকট। কুইৰা থৰ পেরেচৰ লৈৱগা ৱাৰা

হোলোদকই। স্বয়ং হোলোক হোলজিনা বজাই আসি পো-  
থোকই অমলুং কুংলিঙ্গি। জ্রোক হায়বানি বেক পঙথবা জুইন্তনী  
থা ওগী অমলুংনা পেরেলাইসিস্ অহু কজখিট্রবানি কগংহেনবল  
আশা ভোবা হাজবনি। পুক্রিংগী ওইবা পাজল মাঙবিবহু মফ  
পুয়মকী ওইবা মাঙপ্রবনি হায়না লৌবিহু।

লায়য়েং— লায়না আসিনা নায়গা লায়হেবদগী লায়না  
আসিনা লায়জদবা হান্না হোংএজহোবনা হুইদগী হেন্না কবনি।  
স্ক্র'রোসিস্ হায়বদ মরী মরাই তেজ হায়বা বঙলবাদ অহুগা  
অমলুং পঙথবজম মমাঙ থানা কবিজুয়া থোকপ্রবনি অরোবীদা  
চেকাশিমবিগদবনি। ঙৈনা কিংবা কোবা লৈতমা হেমজিনবা  
কোবা হাজদগা হিবা তমগদবনি। মথুয় মরাং হোবা, হেনজিনা  
থবক শূবা, হেনমরা হুয়ঙ তয়াম লোকপা থবক ইমরাং প  
মোকদবনি। চাক চাইটৈ অমলুং চাক ভোকলনা তগা ঙৈনা  
লৈবা তমগদবনি। চাবা বকপসি চাং হেমবা হাদে, হায়না চম্বা  
চাবা তমগদবনি। জৈলং আসি হায়না থোংনা থকনি। হান্  
হাটর (হায়বদি সাবোন হোইবনা কোজোম থোক্তবা ট্রিং )  
থকলোইদবনি। অহুগা চারিবা চিজাক আসিনা মোয়থংহেনবা  
চিজাক চ'হোইদবনি। থোঙ হান্না হান্নববা হোংএগদবনি।  
একচাংনা কগা কাজীম্বা কি লেংকম্। জুয়বনা কাজীম্বা,  
হেংলিনবা কিজোং থাদোকউ।

অমাবা আসি বঙলাক লাকশেট্রবনি (Attach) পোখাবা  
বঙলা কহিসু ভৌমিংডাই লৈভে।



### ঐ থিংবা—(এম্বোলিজম্)

ঐ কফজীৱবা (clot বস্ত্রগা কফজীৱিবদনী লংলাঙত' কফা  
 যাওবা ফিভ্রিন—fibrin (an insoluble protien precipi-  
 tably as a net work of fibres when blood coagulates)  
 বস্ত্রগা অণোপ্লা পোৎলক কফা ঐচেন্দা যাওরকপদনী ঐ উত্তোং মচা  
 কফাদা ঐ চেজবদা খোঙলোহববা অস্থিরতা থিংবিবদনী এম্বোলিজম্  
 (embolism) ঐ ফুন্বা হায়ব'স লাকই ফিভ্রিন হায়ব'স  
 ল'ঙুয়া কফজীৱবা ঐ অস্থিরতা ঐচেন্দা মচা লাওবা শরুক প্লাজমাদনী  
 লাকুগ কাটকা অনাবা ভালব'তদা লেখই। ভালব'তদা মচা অস্থিরতা  
 যকফদন লেখই। অস্থিরতা শোগায়বদা ঐচেন্দা লাকুগ ঐ উত্তোং  
 মচা প'দন, (blocked) প'দন stop) লৈ। অস্থিরতা যকফ  
 অস্থিরতা ঐ চেজবদা embolus) কফজীৱবা অস্থিরতা ওইথ্রে।  
 অস্থিরতা কফজীৱবা ঐ অস্থিরতা ব্রেনগী ঐ উত্তোং মচা অস্থিরতা  
 থোকুবা (stroke) প'দন হায়ব'স লাকই। এম্বোলিজম্,  
 থোকুবা অস্থিরতা যকফদন লেখই।

ল'য়য়েং—মচা পুস্ফক কফজীৱবা ওইব লায়য়েং চ'গদবনি।  
 এম্বোলিজম্ লাকপরা য়েংলগা অস্থিরতা মচা হায়ব'স  
 অস্থিরতা লায়য়েংলোহবা চ'গদবনি। ঐ লোহোহবা, ঐচেন্দা  
 কফজীৱবা অস্থিরতা চ'গদবনি মচা-মচা কফজীৱবা ঐচেন্দা, লায়ব  
 পুস্ফক য়েংলগা লাউবাঙুয়া প'দন। অস্থিরতা অস্থিরতা  
 অস্থিরতা হিংবগী প'দন অস্থিরতা হেমগংলগা অনাবা অস্থিরতা  
 কফা ওইথগি, মোহগি থরা লায়ব, মচা কফজীৱবা থরা



ভেনমা ভূমিৎ নিমিদি তবৎ অতুয়া পাঙ্গলনী যতুং ইমা চরা  
হেন্দোকুদবনি। অতুদনী চরা হেমবা ভোকপনী নিয়ম ১ নং,  
২ নংগী মপুংদা অম্বদা যতম থরা লৈবীমু। অতুগা যতুদো  
নং ১ গী শজোম থংথক্তা নুবিং থরা লৈবীয়ু। শজোম থকপদা  
থুদোং চানবা মীওই ওটবগা শজোম থকপা নং ১১ দা নজগা  
শজোমগা হৈগদা যতম থরা লৈবীমু (নং ১, নং ২)।

মশাগী পাঙ্গল যতুং ইমা শাজেন কয়া। বাকিংনচিংবা চাং  
নাউমা ভেনসংবা চংপা থাইদনী কামবা অম্বলুং থরাবনী  
মশাগল হেমগংহেমবা লাঘবানি। ই উতোং অমা ই থিংগে হায়ব  
থঙলবা, কোক কায়গদবলুয় চীতবা, থাম্বাইমা ভানা থিনমলুয়  
নাথ্রবনি কোক অতু যেন অম্বদা কাকগংলা লৈজুমা, চরা হেন্দুমা  
পোথ তুমা কনুংদা লৈগান। পুক্রাং লাঙতকুবা, লাউবা কিবা  
অম্বতা যাদে। ইপি থুথ চন্দুমা জিং। লসদবা। কোক  
নঙবা থোতলুম্বা গেংগ্রাম ভোরকুসদা থকপা, ই চেজকুদমা  
অম্বা বাওরকুবা, পডথরকুবা জিং। অম্বা নজগা অম্বা  
অম্বলুং অজিংবা ওম ওমা হিগ। হৈবা এজগ অম্বা অজিংবা  
কশ্রেস, পেক তোবিবা থাইদনী হেম কামবা ফংগান। হকচাংদা  
থুংঙাইকপা যতুং ইমা চথবীয়ু। ইপিং অম্বাবনি থাইদনী  
কবা কোত্র।

কোরোনারা থোথোপিস - হাট মশাবকী ভোংলাদা ই পিবিবা  
মশাপিংগী যতুদো অম্বা কনুংদা ই থিংবিবনি ম্কোরোপিস

মল্লগা কোৱোনাবী হাৰবদি হাটকী তোংলাদা ঙৈ পীৰিবা ঙৈ  
উতোং অহু স্কীৰোশিস্ হাৰবদি হেনৰাৰিবা অনোপ-অতিং  
হাৰবদিবা হেনৰা কোৱোনাবী থোংহোশিস্ ভোগদি

খুদম—হাট হলাহুদা হাম্মা থোনা অনাব অহা ফাণ-  
বকটৈ, ওমোংবা অমলুং ওমোংলহুবা লৈভে। অহুং অমলুং  
হোমা ভুহদবগী লাহুনাং হাৰনা লোগজি। পুং থৰ অমলু  
হাচনা লৈ। হীহল চাং হান্দে হাৰবদি তান্ কাহনা হুং  
মিল্ল থুই। মুমা হেংউবদ হাট চাউংলমই

লাম্বুং—পুত্ৰীঃ অমলুং হকচাং অসি হাৰিবমথৈ কজন' পেংখা-  
হুনা লৈগদবদি, কমজোহুবা ঙৈচেল থিংগিবা ঙৈ অহু হাৰবদি  
থোংহুস মল্লগা কুংলাগিবা ঙৈ (cl t) অহু হাৰিবা চুংখাংগিবা  
হাৰবা ভাবনি মুমিং মল্লগা চহোল থবদি কমুংগী হেনৰা  
হান্দে হুইহক কবা হীদি মতৰ থবগী মমুংদা মিহনগী চা-  
নাইবকই, মপাজল হুজুবা ওমই। থোংহোনা নাবা অহুগীদি  
পুংখাৰ থুদিংগী হোংহুমা অহুংবা ঙৈলিং থোংহা ভাবনি। কৰি-  
জুতা হেনৰা ফি থৰা থা-না লোহুগা লেক অহুগী মথুতা উম-  
থৰা হাই। অহুগা হেজিমা থোংহুমা হাৰা ঙৈহৰবদি হান্দে।  
অহুগা কামবা কংলবা মতুংদা চোংহমলু। অহুগা চৰা  
হেনবগী হুজুতা হৈ হীদি পীথকপা হাই। মতুংদা হৈদা পীথনা,  
থুইদগী কামবা হেনগদি। মতুংদা হনামলিংগী চহুং ফুংলগা  
মোইখাইব', হুই পীথকপা, হনামলিং অহিবা মল্লগা অহামবা

পীজবা রাই। অমৃত্তা হৈ ডাক্তা পীজবা, সুঃবিলম্বা হৈগা  
শঙ্কোষ অশৌনবা (সমিক, সুঃদাংরাইনা মনা, শঙ্কোষ অশৌনবা  
অমৃত্তাঃ মনামণিঃ মোইখাইবা মনো পৌথকপৌম। অহানববা  
য়ামদনা পীজবগা মনৈনবা খর খর চাং হেমগংপৌম।

হাট দিক্জিঞ (খম্মোইগী লায়না) মীওইবগী খম্মোই  
হারবসি খাইনগী হেম্বা ডক্জবা ইন্দ্রি অমনি। পোক্ত্রিটৈগী  
মহাওদগী অডাড অহুগী হিঃবা অমৃত্তাঃ চাওখংপদা চতইবা  
অবাংলা পুয়মক পৌরিবা ওমা মোমজ্ঞবা খরাই পুবা ইন্দ্রি।  
হকচাং পুয়মকো ময়োন (centre) নি। করিওবা মরম অমদগী  
মহাক্তা ভোজুরিবা খবক অসি ভাইহাক্তং লেপহল্লুরবদি খুন্ডনা  
হাইবদা পোদোন মুংলগুম খুন্ডনা খরাই মাজুরবদি, পুন্নি অহু  
লোইববদি, মুংলিওজ্ঞবা ইয়া-ইচা কজ্ঞবা, পাম্মুজ্ঞবা জগং অসি  
খামোক্ত্রনা চংগসদবনি অহুনা ঐখোর পুয়মকপু শেম্বৌরকইবা  
হিংঃজিবা ভগবান ঐক্য অহু হুদি হারবদি খম্মোইবা লৈ  
হারবসি বৈকবাঃগী অমতা ওইবা খাজবনি ঐখোরনা  
হিংলিবমঠে খম্মোইবা লৈরিবা ভগবানগী খোশিন্দা খম্মোই  
অসিনা খরাই, খরাইগী পাজগ, হকচাংগী শরুক পুয়মক্তা পুন্না  
হকচাংদা চতগদবা পোংলক পুয়মক মেনবগী খবক পাওখোক-  
চরিবনি অমৃত্তাঃ পোক্ত্রিবা অডাওগী খম্মোইবা পোক্ত্রবা  
অডাওগী খম্মোইবা খেমে। পুকমুংদা লৈরিবা অডাওগী ওম্মি-  
জেনদি মদাগী খোখোখোমদগী কংলকপনি। মদাগী হকচাংদা  
চেজিবা জেগা মদাগী গভদা লৈরিবা অডাওগী হকচাংদা চেজিবা



জেমসী ক'র্বোমাইওজাইন্, থম্মলগা ক'র্বোমাই ওজি জম পুহনা  
 ওজংবা ক'র্বন ১ পানবা লক্কত অসিনা পুথি ময়ুমসী জে  
 অম্ম কাপথোকুম্না আট্টীয়া, অম্মুক্তং কাপথোকুম্না আট্টল ২৫ নী  
 চান্দা চংহলবি। ৭২ বক কাপথোকুম্না আ: ১৮০ (পাইন্ট ১:৫)  
 থম্মাইনগী জে চেম্বোকাথি। হকচাংনা হেক লৈরিবা জে অসি থম্মাই  
 যৌবলগা চংহলবি। যি: . গা সেকেন্ড ১০ (হায়বদি মিছম বক্তগা  
 হাট্টা কাপথোকুম্না মন্য: ৭২ জুবদ ) দা মচঙই। পাউন্ড ১৪৫ লুয়া  
 যৌ অম্মী মলাদা চোল্লিবা জে অসি আ: ১৮০ যৌম ওইসনি।  
 জে অসি হকচাংনী অকুম্মী লক্ক ৩০ নী অম্মি যৌমী মিছম  
 হোলকপা চহিগী মতাং আট্টী অমলুং মরি-মতাং মরাই তারকপা,  
 কলম'লকপা অমোপ্-অতি হারস্তুবা মত্তমদা জে অসি চেম্বোক  
 চেম্পিন ভৌবদা হোলকই অমলুং থম্মাইগী থবক্তা খোঙলোবা  
 পৌরকই থম্মাই অসিনা নোংমদা লিপিং অত্ত চাহরক কাপ-  
 থোরকুম্না মাইল ৩০,০০০ লাংবা মরি মতাং জে উতোংবা চেলহল্লি।  
 অম্মগা অকুম্মা জে উতোং কেম্পিলাবী অসি ইফি অম্মী ১০ নী  
 অম্মতা মলাংই। অম্মবু মথোয় অসি মথংলিৎনা লম্মজিন্নরবদি  
 যৌ অম্মী কেম্পিলাবীলিং অম্মদা পুথিবা অসিনী মথং অম্মি-  
 বকা তংখাই থুংনা য়েৎলিলা থুংগনি। কেম্পিলাবীলিং অসি চপ  
 মাম্বা খাঙা জে চেলহল্লিবদি হকচাংনী ভোলা পুয়বক লিখরকই।  
 মরাই মতাং লিংলি মলা কলা থম্মগম্বনি। পুং ২৪ নী মম্বদা  
 কাট ৫৭৭০ হায়বদি টন ৬ অসি চোল্লিবনি। মিপালা মিছম  
 ৭২, জুপীলা ৮০ জন্মুবা হকচাংনী মরাই-মতাং ভোং পুয়বক নোয়



হাট্ অসি হৈলক্ স্যাম্বীনি চৌ ২৮০ চংলি। জুহাও শুক  
 পুন্নিবনী হাট্ চৌ ৫০০ চংলি। কব্বীম্বক হাট্ অসি  
 লেঙ্গিবমো বৈলসি। আওরটা বাবসি হাট্কা হেক শহুবা  
 থাইদগ চাউবা উত্তরা মশা-বংঃ শলোক্তা লৈবা আটরিদি।  
 আওরটা অমন্ত্ হকচাংলী মকম পুহমক্ শলোক্তা লৈবা  
 বরা বরা শ্বম পিকথবিবা ই উত্তোংলিঃ অসিবু সিস্টেবিক  
 আটরি হায়না কোই। মহুংলী অমুত শ্বম পিকথমা খেবিবা  
 শম-মুক্তা চাউবা ই উত্তোংলিঃ অহ আটরিওল্ হায়না কোই।  
 মহুংলী হেরা শ্বম পিকথমা চলাবং, বীংনা উবা ফংদবা মাই-  
 ক্রোস্-কোপুমা উবা ফংবা পিকথবা ই উত্তোংলিঃ অহুবু  
 সিস্টেবিক কেশীলারী কোই। কেশীলারীলিঃ অসি ভোংলা  
 (tissue) ভারা চংলি। ইয়া হাওরক্ৰিবা ওল্লিভেন অমন্ত্ঃ  
 চৌজাক ভোংলানা পৌবৈ। ভেরা অমুক ভোংল'দলী লৌখংলকইবা  
 ই অসি কস্ত-হৌনি অমন্ত্ঃ কার্বোনীক এসিদ স্যাস হাওবনিয়া  
 হোংলি অমন্ত্ঃ সুসিল মুই মথংদা কেশীলারীলিঃ অগিবলী  
 লাকইবা ই অসি ভেনদা চংলি। ভেমৌউল্স কোবা গুনসংপলী,  
 লৌখংপলী থবক ভোবা ওইনা লৈরোবা থাইদলী পীকপা ভেনলী  
 শীন্দোক-শলোক্তুমা (arrange) বরা মওঃ অমদা ই অহ পীক্কা  
 জোপ্তা মজ্জসা গুহুবা ইচেন্দা ওইনা কাখংলকই। কিন্তু অসি  
 হেক যৌবদা হাট্কা কানধোবকপলী থবক লোইবৈ। মথংদি  
 সেকেও হাট্কা থবক হৌবৈ। আটরীলী লহীদা লাকপগা চামদা  
 (alongside) ভেমন্ত্ মপা চামা লেংহুদা লৈ। কুইবা লেপ্তুনা

লৈগনুকা বীভাসি কপ্পাক্তা বরী চাউথতুনা (varicose vein),  
 লৈবীবহু মতাং অসি নীংবিবু। ই অসি মথকলোমদা চেম-  
 খৎপা ভমদবা অহুগী ভেমদা পাল্লিবা ভালব্ লব্ধোৎপা ভমদবা  
 লৈবীবা ই অহুগী লেপ্তুনা ভা লৈবদগীনি। অহুগী পুংলংগী ৬ইয়া  
 সৌজদা বরী চাউথতুনা (varicose vein) মতাং অহুগী  
 ক'ম্বন্ববতী ই মথকলোমদা চেমদা ভমদহুনা পনবকসী লাকপানি।  
 মরোল অহুগী বরী অহুগী মতুং থকল মরোল তৎলকপা  
 অসিত্তবা তৎলকপা মতুংদা ইকোম কোনবা মপানগী মরোল  
 অহুগী ভাউকোবনি। বা অহুগী লা, ভা, মী-থাভদা চাপুনা  
 মাংবা বীভক্তবা মভমদা মাংনবা লংবদা অকোমদগী মরোল  
 অহুগী তৎপানি। মতুংগী ই কাঠা পুংলং পেপেপলকপানি। মতুং  
 অসিনা খাউমগী লুবা ক'উইবাইদবা বাকদান অসিত্তবা হাটকী  
 থবকি। ভেমদগী ই অসি হাট অমুক যৌবি। ই অহু হাটভগী  
 থবোখোদা থানোরুগা মকমহুনা কভ-বৌদ হুন্দোক্রুগা ওজিজেম  
 পুহুনা হকচাং পুহুনা হাটবীনা পুহুনা অমুক ভেন যৌনবা লাকবৌ-  
 বিবনি। ভেমদগী হাটকী হনবিনবগীমমক খোঙগী মললদা  
 ই অসি অমুক কাপৎবিবা ভাবনি। মথকলোমদা কাৎবিবা  
 ভেমদা খোঙগী মললদা ললোপুয়া পদে লেংহুনা লে। অহুগী  
 ভেমলিং অসি ভালব্ পাল্লি। অহুগী মরম ভাইহুনা হাইগৎত্রবা  
 ই অসি অমুক হাইথরেক্ত। চেপা, ধুনীং কাভবা, মেপা,  
 পুলাংনা লেপ, হৌৎৎকমথদা অসিনা খোঙগী ই মতুংলোমদা



হুয়রদি খুবোমদী, কৈগল, কৈগলগী চর্য্যলোমদা, হুইগল  
 মনবি। চর্য্য: বেক হৌরিবদা চর্য্যগী মনলনা, খলুনা ইনলীম-  
 মনলীমদা ভেদাভেদা কোবা ভেদনা চর্য্যবি। মনল অসিনা  
 জগী লনল অসি হাট্ট হৌগলবা শর্য্যক মরিগী, অহু হৌরবদি।  
 মসিনা, দাইএফায়া খবক অমুক পুরে। মর অসি শাংল  
 হৌজিনবদা খবক) মবা খংবা মনল অসি মখারোমদা মনলবি  
 অহুবা খবক অসি চাউবংলি মনল লংলোকই। মসিনা  
 নেগেটিড প্রেসর (খক-বা, ওমর) অমুক পী, হুইবদি মনল, মনলবা,  
 খবক চাউবং কণ) অহুনা ভেদাভেদাদী খবকোমদা জে পুখংলি  
 অহুনা হাট্টকী মেংলবা শর্য্যক পুখংলি। অহুদগী লংলদা  
 জে অহু ক্যাপখোক্রে। মনল অহুনা জে অহু লেংলোক্রে অমুক  
 ওজিজেন্ পুহনা হাট্টকী এই খংবা মনলদা, চহুজনা, অমুক  
 মন হাট্ট বা কাপখোকবিহুনা জে অহু বাজগী মতোল, বকচাং-  
 পুহনা অমুক মন চাউখোকবি।

সেকও হাট্টকী শর্য্যক:—

১। খোঙলী মনলগি: অসিনা মনোম মনল মনল  
 খুবোমদী, কৈগল, কৈগলগী চর্য্যলো জে অসি খাগংলি।

২। চর্য্যগী মনলনা ওপচীমগা ইনলীম-মনলীমবা খবক  
 মোয়রবা ভেদাভেদাদী পীবা খবক অহুনা খবক হৌবি।

দাইএফায়া অমুক: দাইএফায়াগী মখারোমদা মর  
 হৌজিনবদা মনলখংবা খবক অহুনা দাইএফায়া, মখারোমদা  
 কুমখংবা খবক ক্যাপখোক্রে প্রেসর (মনলবা) অহুনা হুইগল

ଅବା ନୀଚତ୍ୱ (negative pressure—ଧନ-ବା ଓହସ) ବ୍ୟାପ-  
ଲୋପନା ଓ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟାପିତ ଯୋଗ୍ୟା ଚିହ୍ନିତା ।

ଅହୁନା ନିକାହି ନିଗ୍ରହା, ନିର୍ଜଳା ଯାହା କୁହା ନେମନନା  
ଧୁନିଃ କାନ୍ତବା, ଧୁନିଃ ନେମନା ନାମବା ଗୋପନା ତ୍ରେମ ଅନ୍ତ  
ନିଗ୍ରହାହି । ଅହୁନା ଗୁହନା ହାତବା କହା ହାତବା । ଅହୁନା ନାମେନ  
ଅବନି, ହାକିଃ ନିଗ୍ରହା ସେକେତ ହାଟିକା ଧବକ ଗୋବା ଗୁହନବା  
ନେତେ । ଅନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ବ୍ୟାପିତା ଗୋପନା ଅନି ଗୁହନବା  
ନିଗ୍ରହା ନେମନା ହାତବା ଅନି ହିଃ ନେମ ୧୭୧୦ ନା ହିଃ ନେମନା  
“ନିଗ୍ରହା ଅବନି” ହାତବା ଗୁହନା ନିଗ୍ରହା ଅହୁନା ଗୁହନା ଗୁହନବା  
ହାକି କୋବା ଅବନା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନେମନା କୋନୋକିବା  
ହାକି ଅନି ଗୁହନା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ଅନି,  
ନେମନା ନେମନା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା  
(ନିଗ୍ରହା) କହା ହାତବା ନିଗ୍ରହା, ନେମନା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା  
ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା  
“ନିଗ୍ରହା କୋନି” ହାତବା କୋବା ବ୍ୟାପିତ ଅବସ୍ଥା ଗୁହନା ଗୁହନା  
ଅନି ନିଗ୍ରହା ହାକି ଅନି ନିଗ୍ରହା କୋବା । ହାକି ଅନି ନିଗ୍ରହା  
ନିଗ୍ରହା ହାଟିକା ଧବକ ଅବସ୍ଥା ଅନିଗ୍ରହା ହାଟିକା ଧବକ କହା  
ହାତବା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା  
ଅନି ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା  
ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା

ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା  
ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା ନିଗ୍ରହା

কাউদুনা খুন্সীনা লেপুনা খুন্সান অহুনা হাইগন্তুনা, লামবনা  
খোঙমণী মকম লেঙমনা লৈবনা ঈ অহু মকলোমবা তাম-  
খংলকই । খোঙমণী মসলিঃ অসি অহুনা লজোম তবুত  
তবুদনা ঈ .চনবৎহুগা খোপলোমবা চেঙলুপা, কাখংলকপা  
হেনবনা খোপ অহু দংনা খাঙখাংগা খংক ফজনা পাঙখোকপা  
ডমই ।

লামী অমসুং লিফাই ল'দ্রাংনা মখোঙ অহু খুন্সী  
কাউদুনা অমসুং খুন্সীনা লেপুনা লামবা অসি তথা অহু নজাবদি  
ডু মচা অমসুং মকমবা পুং কয় লেপুনা লেবহুদা মকোতা  
ঈ ঙ ঙুনা ঙাখুবা, তুবা তোয়না বোকই কুৰলাইনদসু মখোঙ  
বেঙোক-খেকচাং অসি মতো-তা নগ্ৰা সেবা ভৌববা মীনা  
লামবাগদবাং ।

সীকাই, চ'প্ৰামি, হাজাব, ফিহোনবা, লৈবত অহাংবদ,  
গ্যাসনা তেবলুগা চাকখোখো খুন্সী অচাঙ য়ায়া তোয়না খুন্সী  
কাউব, খুন্সীনা লেপু হেনবগা খুন্সী কাউলগা খোঙজোপ অমসুং  
খুন্সীনা লেপুগা খোঙবা-মক খুন্সীনা লেপুনা তোয়না লেপুনা  
১০ ২০ লক লাম্ৰো । লাজেন ওইনা ভৌবীনবা অমুক হায়জগে ।

(১) খোঙ অনী পুন্সী খুন্সী কাউবো অমুক ভাখবো, (২) খোঙজোপলোমদা হকচাংগী অকুখা খপ্যো, খুন্সীভবাগা খুন্সী-  
মচেংকদা অকুখা পুংজো, (৩) খুন্সীনা লেপুগা খুন্সী হাইগন্তু, (৪) মসুং খংবা খুন্সীগী লককা খোঙবিমকপদা হকচাংগী অকুখা  
পাইদা লেপুগা । অমুনা কোয়না কোয়না ১০/২০ লক লামবীহু ।

দেয় অম্মং ভেবলদা থবক সুৰা ঘৌওই, চাৰাশিংসু মরক  
 মরক হৌগত্ৰনা থুনাং কাঙবা অসি শাৰুৰবাৰি থাইদগী কামবা  
 কংবীগনি। কাদা ভোয়না চংপা, লামথংপা, হকচাং নাক য়েং  
 ওইনা পৈথবা অম্মং য়েং ওয়বোৰদা লয়বুনা শামবা মাভ'  
 সেক্টৰলিং অহু ময়াই পীবনি। শিভর অসি, ঘৌওইবনী মলাদা  
 লৈব ঈদী লকক অহু লেভদনা লৈ। য়েং ওয় লয়বাসি লিভর শুয়া  
 (lever square) হায়না কোই। অহুগা লোয়ননা শুর ১০০ক  
 নাভোলা শাংনা চিংগিনবা, ভায়া হোন্দোজুনা শামবা কৈ। ঈ  
 চেম্বাক চেম্বিলসু হেমগংহজি। মাসিনা পুকাং মূংউই-লি।  
 চুটি থাৰা মতমদা মশা থীংনা হয়াওনা চংগগনি। থাইদগী  
 মশা কল্পবা হাট' অমা লৈজবদি থাইদগী হাইকরবা ঘৌওই  
 হায়বহু ওইজরে; অহুবু থোঙ, কৈসন চমীং মাট্ৰফায়নচিংবা  
 মসল্ হায়বদি অনিস্তবা হাট'কী থবক ভৌহল্লবদি ঈচেন কজনা  
 চেম্বক থোকপা হোনা চেম্বোই ললগাভী নজগা হয়াগাভী  
 জাইভর, কোল শাৰা, টেবলদা থবক সুৰা ওইবদি সেকেঙ  
 হাট'কী মসল্ লিং অসি উতোংগুয়া মঙা থীংনা নোয়থতুনা চবেং  
 চবেং লাউই। শাজেন থরা, চেম্বা, বাকিং, বেট মেন্টল, ভোমস্  
 শামবা অমা নজগা অমা শুভনা শুভ থোঙলেঙবগী থবকুনা  
 মলাদা অমদি ভৌদবা য়াদে। সাইকল থৌদুনা তাম অমদা  
 থোঙগী মসল্ শিজিমবা নজগা ডেকা নেংপা থাইদগী কামবা  
 শাজেলনি। কপিলাৰা লৈফম ওইরিবা মসল্ হায়বদি থোঙ,  
 মদম অম্মং পাবোম মক ওইনা শামবীদু।

অহুমা বৰুওইবা। শাজেমনি বাঙলোম-ভুলোম কোম্বা,  
ভেকথোকপা মাক্তা য়েং-ওয় থেকথবা, থাঙদগী য়েং-ওয় লয়বা অসি  
মাক্তা সেন্তুয় পুয়মক ময়াই কাহুমা সারকুলেসম হেমপংহমবদি।  
অযুক, কুবিয়াংবাই শামবা য়াই। পাজল কমসে, অম'-অয়েক  
লৈহল্লাই হাম্বুৰবাৰি বাকিং চংপায়ু। অমুক চেন, অমুক চং,  
মতুদমা চেনবিবু। ইবোইবা হিহোনবা অকবা শাজেমনি। থাইদগী  
কবা শাজেম অহমা লোংমা হিল্লগা সাইকল খোবকম মথক্তা  
খোঙ অসি ওংপা মশীং ১০০ দগী ৩০০ ফাওবা য়াই। হুং-  
শাদা মজগা কি যাম্মা লিংশিন্দুনা শাজেম ভোবা মতমদা জমাং  
খোকহমবিবু। শাজেম মোটেবগ টেলিং অটংবদা ইকুতখোকপীয়ু।  
অবোইবদা অচোংপা কি অহুমা কমা তজুনা উনশা অহু ভাঙলং  
ভাঙলু। খোঙদগী, মজনগী, লেডবানগী মসল্ পুয়মক মশাকমা  
কম। থম্ববদি জে চেছোক-চেনশিম কজনা ভোহুমা মী অহু  
মতম কুইমা পুল্লিবা ওমই। 'লিৱসি' (Let us die) হাম্ববদি  
খোঙদগী বোই, অহল-লমমা হায়মৈ, খোঙদগী মসল্ পুয়মক  
চাংমাইমা শাজিমহুমা খোঙ অসি পুল্লিমা মশাকমা থমট খোঙ  
অসি আনন্তুবা হাটকী লরাক অহাম খোঙনা লিভিন্নবা থবক শাজেম  
পুয়মক্কা থম্মোইদগী মশা কহ'ল। চাং কাবা, কৈৱাক কাবা মতম  
খজিক্তমা হাটকী থবক থাইদগী হেন্না পৌবা শাজেমনি।

জে— মীওইবদগী হকচাংদা চেম্বিবা জে অসি মপংগো অমলুং  
মহীগা পোংলক অনিমা লাবনি মপংগী শকক অমি (১) ৱেঙ  
শেল (২) হুৱাইট শেল (৩) প্লেট্লেটস (৪) ৱলদন্ত। মখোয় ৪

অসিৰা ত্ৰৈ পুয়মকী অমলুংগী ৬০% মি। য়িসি ত্ৰৈ প্লাজমা  
(মহী) না লুপুনা য়ানুনা লৈ। প্লাজমা অসিৰা শিয়ম্, এলবু-  
মীৰ কিত্ৰিনোজেন নিউক্লিওপ্রোটিন'চৰা পোৎলক কৰা য়াওই।  
ব্ৰদ প্লাজমায়া য়পংগী ৮১% ভইনা লৈয়ৰা অমলুংগী ৮০% মি  
প্রোটিন সোলুসন্ ১০% না ইন্-ওর্গেনিক সোল্ট হায়ৰ্বান ক্ৰোয়াইট  
ফোসফেট্‌স, কাৰ্বোমেট্‌সনি। য়াসিগী য়থক্তা অমুকা চিনি,  
ইউৱিক এঁসদ, ইউৱিৱা, কেট (মহাও) এমোনিয়া, মচু লঙৰা  
পোৎলক, এসেওন্নাচৰা য়পংগী লককম, পোৎলক কৰা য়পুং  
প্রোটিন অসি য়াওই। য়য়াৰ্যসি পুয়মা ত্ৰৈ আস আলকাল  
ডাক্তা ওই

ত্ৰৈগী ৰদক - ত্ৰৈগী ৰবাক্ত ৰকচাংগী ভোংলা অমলুং মলুংগী  
ইপ্ৰিপিংদা পোৎলক য় ডাখৰা য়েমৰেংলবা, য়েৰামত ভৌলৰবা  
চঙইবা প্ৰামৰবা পোৎলক নোয়লেমৰবা পোৎলক' অমলুং ওপ্ৰিভেন  
পুহুনা কোয়মা ৰকচাংগী লকক পুয়মক্তা চংপনি। অমলুংগী ভোংলা  
অমলুং ইপ্ৰিপিং আসদগী প্লাজমবদগী পোকপা য়ক্তহৌদিশং  
কাৰ্বোমদা' ওয়াইন্ পুথো' ক্ৰগা ৭০% গী মলান্না পুথোকখলবা  
ইপ্ৰি কয়দা পুথোকচলখি অমলুংগী মলান্না ৭০% ওকচাং ডাকলেমৰবা  
হৱাৰট কোপসল্ অমলুং ভোংলাদা পুথি। ৰকচাং অপুথ্য য়ামৰবা  
যাক্তা অমলুং অমলুং প্ৰামৰবা ত্ৰৈ হোৎলনৈ। ত্ৰৈগী মহীগী লকক  
হায়ৰ্বান ব্ৰদ প্লাজমা ৮০% মচু য়াল্লি। ত্ৰৈগী ভাঙনা উৱিৰ-  
নিদি ত্ৰৈগী ৭৫% কোৰ্পসল্ য়াল্লি লৈবদগী ভৌবনি। য়মিংলা  
হেম'গ্লোবিন, হায়ৰা কোই। অসিদি চক্ৰ য়াম ইকোয় কোয়।

নাকল অনিমা খরা খরা কৃৎশিল্লী দাটহেমিটরনা ইক্কি অম্মী  
৩২৪০ নি । মথোর অসিনী মলা অসি নুপভোক নুপচিন্  
সাবনা কেবিলারীদা শিকলিন খুইটিম্মর 'খোরদনী হেনা  
লাকধর ওখুবা মখুলা লীংপা ওয়ই । কেণীলায়ীদা লীংলিনম্মবনি  
মথোরগী মওং অসি লীংপা রাবহুগী মওংদা অয়াহা ওতমদা  
লৈল্লো অম্মুগা করিক্তবা লায়না অম্মনা মাম্মবনি মত্তর অম্মী  
খোঙটংগা মওং মাম্মদন' হো বি ২৫গ মথোরগী নাকল হান্নবদি  
মলেক অম্মু রাগ্গুয়, হো'রা'ইমবাগ্গুয় য়াংলকই । মাইক্রোসকোপ্তা  
মম্ম হেক উবদা লায়না লাইওং কাবা ওয়কই । অম্মনা নারিবা  
লায়না অম্মু তাকপা ওয়কই কর্পে সল্লিং অসি অম্মুতী মত্তিক  
কুপল্লো, ক্ষার ইক্কি অম্মী লমদা বিলিয়নদা লৈলিবনি ।  
মথোরগী খবক্তি হকচাংগী মক্কক খুদিংমক্তা ওক্কিজেন হেনবা  
অম্মুগা হকচাংগী মক্কক পুন্মমক্তা ক'বোমদাইওয়াইন্ লংলদা  
পুরুপনি ।

শ'জেল ভোবদা ওক্কিজেন য়ায়া চডমবা হাহল্লো (demand)  
অম্মনা মুল্লিং য়ায়া মুর হোজিন-চিালিমবন' রেন কর্পোসল্লী  
খবক হেনগংহল্লি । রেন কর্পোসল্লী খবক হেনা চডইবদি উবদা  
নেচরনা কর্পে'সল্ল অসিনী মলা য়ায়া হেনগংহল্লি ।

লীংলি'বীগদবা হাকর অম্মি, শাজেল অসিনা চাংনাইনা  
কজদা ভোরবনি কর্পে'সল্লু ফজদা হেনগংহল্লি । শাজেল  
অম্মনা কামবগী বা'দদা হেনা চডশিল্লবদি চোকথরে অম্মুং  
মথোরগী মলাং হইহ । সাইটিকিক্ ফিতিকেল্ জেনিংদা

মাইক্ৰোমকোপ্ৰা ব্ৰহ্ম লৌহনা মুন্না হেলগা স্পোর্টিংমেন অমল্য  
এথেলেটিক্‌: অসি ত্ৰেনিংগী ষ্টেজ খুদিয়া য়েই। অহুয়া  
শাজেল অসিবা বকচাং মাউহন্দন চখবা উবহ্মি।

ঐ অসিবা অমুকল্য লিউকোসাইট্‌স হায়বনি হবাইট  
কৰ্পেসল্ হায়ব মচু লৈতবা সেল অহুয় লৈ। ব্ৰহ্ম সেলগী  
খৰা হেয়া চাউউ, ইফি অমল্য ৩৫০০ গী চাংগী মাইমেষ্টৰনি।  
মঙা চাং মাইমে, মঙা শুওনা হোংই, অহুগা য়ায়া থবক কৰা  
শুই। চাক বেক ভোকপগা লিউকোসাইট্‌স অসি মলীং  
হেমগেলি পুজা চাক লৈতবনি মলীং হটৈ। হবাইট সেল অসি  
ঐদা ব্ৰহ্ম সেল ৫০০/৭০০ খুদিয়া অমল্য লৈ। শয়া হায়বনি  
ঐ কিতবিক মিলিমিটৰ অমল্য মথোয় অসি ৭০,০০০ মলী  
২০,০০০ ফাওবা লৈ। অহুগা ব্ৰহ্ম সেলনা ৫,০০০,০০০ হায়বনি  
ঐগী চাং অহুয় লৈ। হবাইট সেল অসিগী থবকি স্তাভেজ  
হায়বনি কক্ত-বোনি মাউহন্দা, শেংমোকপা, হাতোকপা থবক  
ভোবনি। ঐদা চঙলকপা জৰ্মনিংবা হাতোকপনি। তুমবনা  
চঙইবা বুলনিং অসিবা জৰ্ম অসি হাতোকপগা মথোয়গী মলাপিং  
অহু মথোয়দগী নোয় পেয়বা মঙা চূপলীজি (dissolve)।

ব্ৰহ্ম কৰ্পেসল্‌নিং অসি মৌইবগী মলাদা লৈয়বা ঐগী  
লক্কক ৫ মলী ৫ ফাওবা য়োনা লৈ। চাংচং অমল্য মৌইবগী  
মলাদা লৈবা ঐ অসি মলাগী অক্কমলী লক্কক কুছাগী অমল্য।  
পাউড ৩০ লুয়া মৌ অহুগী ঐদি পাউড ১০ লুয়গনি। লৈয়বা



ঐ অসিনী শক্কক অহমগী অমা বাঙখিবনা, ঐ খোকখিবনা নী অহু লি।

আট্টরী অমা ককথংপনা হাট্টনা বিটকী মতুং ইয়া ঐ অহু কাপখোরকটে। হাট্ট শূপচিল্লগা বামোরকপনা আট্টরী য়োনবা করা চেবোরকটে আট্টরী অহুনা শূপচিল্লগ ঐ অহু কাপখোরকপনি। অহুগা ভেন ককুবনি ঐ অহু ভপ্পা অহুখ খোজুনা লৈ। মরমনি হাট্টনা কাপখোরকপা অহুনা ভেন য়োদে।

ভেন্নী হাল কায়বনি য়োয়লিচীবা উতোং অহুগী উননা অহু পায় অমসুং শুপতোক শুপচিন য়াদে, মশিং মরাং য়াওবা মোংলা লৈতে। আট্টরী ককথংপনা ভেন ককথংপনগী হেন্না অকব হাকব ওই, শুপগী ভেন অচোবা শোক্তবনি হাকব অহুশু কিনিঙ হানি ঐ অসিনা লৈরিবা কেথিকেলগী পোৎলকশিং অসি অয়েমা চাংদা মরি ইরৈ লৈননা লৈ। হায়রিবা মরি লৈনব বল অসি করিকুয়া মরম অমনা হেক থুগাইবনা য়ো অহুগী মশা অহু হেঙা লোকই। হায়রিবা কেথিকেলগী পোৎলকশিং অসি চৌজাক্তগী কংবনা, চারিবা চৌজাক্তা মথল মথেল অহুনা অনাবা অমসুং মশাকবা হায়বনি পুরককব খোকই ওয়াজেন 'মু' চৌজাকপু হকচাংদা লিমবুমে য়েল্লিবনি জেননি। হকচাংগী শক্কক থুদি মক্তা বোবোয়াদগী ওয়াজেন, হকচাংদা চঙসদবা মোয়পেমবা, ভুন্নবা চৌজাক অহু খোইরিন্দি পুরগা হকচাংগী শক্কক থুদিংদা লৈরিবা ভোংলা য়োনবা পুথি। অহুদগী শাজেল ভোবদা, নোহুনা শিজিবা থুগাইবকইবা পোৎলকশিং অহু অমসুং অতোমা বাঙনবনী ওইবা পোৎলক করা ইচেন্দা পুখোরকপা

উনশা, লংস, কিম মৌ পুথোকহরি। চর্যা হেনবা যতযদা  
খোইয়োরলোমমল পুথোকহই।

লৌক্ষিক সীলন্তয় — লৌক্ষিক সিস্টেম অসি। ট্ৰেচেন  
হেনসংলগণী (supplement) থক পুথি আটাইদা চেনবা  
জগা মসিগা থেলবদি মসিগী ট্ৰেচেন অসি ভোংলাগী হোই অমলু  
তপা চঙলিগলুনা হকচাংলী যয়্যরোমবা থক মলুং চঙলি।  
হম ভেসেলগা চেনবা ট্ৰেচী লাতব পোংচঙ কয়াদগী লীক্ষ  
অসি লেনগণি। তিস্য হায়বদি ভোংলাগা জগা অসিগী  
মলুং লীক্ষ লৈ। ট্ৰেচী মৌ পেমবা চীজাক অমলুং  
জয়্যজেন পুথকইবলু, তিস্য হোইমবিবলু লীক্ষনা লৌগা লীক্ষ  
অমলুং ভোংলাগী কত-হোমি পুথক চীক্ষনা লৌগলগা  
হমতা (ট্ৰেচলগা) পৌথকই। লীক্ষকী থক হায়বলু অসি  
অসি। 'ক-কোলদ' হেলগা ট্ৰেচী মৌ (প্রাক্ষমা) গা লীক্ষকী  
থেলদে হেলসেল হাঙদহলী হচু হাঙদহলী লীক্ষ সিস্টেম  
অসি লক্ষক অমলু থকই — লীক্ষ পেস, লীক্ষ ভেসেল, লীক্ষ  
গেল। লীক্ষ পেস হায়বদি পীকলবা মলুং মচা মচা তিস্যগী  
সেল মলুং লৈবনি। লীক্ষ ভেসেল হায়বদি আটাইগুণা  
অমলুং লোনবদি য়ালা লোনবা উতোনি। মলুং কাতলা উবা  
ক'ব মরোল অমলুং উতোনি। শুগলী খুঁজন, লম, উনশা-  
যতেন অমলুং কাটিলেজ মলুং হকচাংলী হকম পুথক লৈ।  
ভেনগুয়া ভালব কয়া পান্দুনা হকচাংলী যয়্যরোমবা ভালব অমলু  
হাংমোজুনা থকই।

[illegible][illegible]

গ্লেসবিঃ অসি বাসামমুক্তা চাউটে। মশীঃ চাম বাটেক-  
য়েম শুই। মাম্মনা লৈবা খোইবীননী কুয়াঃবানকুবা মপ্রায

অহুস। খোটেৱীৰীৰী হস্তাৱস। "হুস" লৈবা হেসেটীৱীৰী গ্ৰেন্টিয়া  
অহু লৈবাৰি। হেসেটীৱীৰী গ্ৰেন্টিয়া অহিচ। জেকটিল অ'স হুস-  
খোহুস। পোৎখা অসি জীক্ষ ভেসেলস। চেজ্জুগ। বিস্ট বা  
কাটল কোবা এবনোহেমণি হাৱৰ্ণি অনিভবা লহুৰ ভাব-  
ভেভাৰী বণা ভটন: পুজা লৈবা বিজাত'ৰ অহু হৌনা নেনবি।  
বিজাত'ৰ আমসগী খোৱাকীক দক্ট কোবা জীক্ষ উভাং(বৰী)  
অহুসগী বৰকলে বৰ। চৰবি অহুস। প্লাই-ল কলৰ্ণি ওইবোববা  
চৰবিবনা উকলবগী মকমজবা ভেন অচোবা অসিগী তাইনফৰ  
অহুস। পুৰকট। বকৰ অসিগ। হুভো-৭ ৱাতৰকপ। পুদুৰক হাট ভাজা  
জা'তৰ। ঈলে অহুস। চৰে-৭। চ-৭। লেকটল'বগী লজোয  
ভলহৰবা বৰাও অ' পুৰ বঠবা খোভগী (lower exten-  
sities), চৰাংগী অৱস্থা: বৰাওগী জীক্ষ পুদুৰ। চৰিগ।  
বপুং কাৰবা যৌৱীনা অসি ইকি .৫০গী .৮ কাভবা লাংই।  
অহুস। বঠবনা লোইবৰুপ। য'ভাক বৰাং যাববা ভালব্ অবা  
খোৱাকীক দক্টৰা অৱোইবনা পানিবগুৰ পা'জি।

জীক্ষকী বৰী অসিগী চৰালবা লঘনাং অহুস। হুচাংগী  
অৱাওবা উভাংগুৰ। বকৰ কেভিটক অৱস্থা: ঈগী উভাং অচোব-  
লিগী চৰনিবা লহু লঘনাং অচোবা তাংলিগী বৰাজ। উকলব  
বুংনা প'কুৰবা বপুৰ বজুৰ বজ্জগ। য়েকৰ বও: যাববা  
জীক্ষাক গ্ৰেন্টি কোবা পোৎখক কৰা লৈ। বপাৰা ক'ইবৰুগুৰা  
পোৎখক যোৱা কেশলু ওইনা লৈববা অসিগ। বপুংলোববা বৰল  
বৰলগী বাইকৈ বৰীমজা কাৰব নাইবা লেবহুনা চাৰোইববা কা

চর' লৈবিবা অহুবা গ্ৰেণ্ড অহুৰি মণিং-মৰং য়াতিবা লিন্কাটিক্কা  
 ভেংবা লৈ ভোংবা অসিবা মি মৰংগুবা অকুয়া কাটবক-  
 বিংবা পুন্নপ পুন্ন লীক্ষকী সেল্‌লিং অহু কাহুবা থমই  
 ( holds ) : লীক্ষ সেল অসি হুয়াইট কৰ্ণে সন্নগা মণক য়াইলৈ।  
 অহুগা অহুইবা হাহুৰব : থোয় অসি হুয়াইট কপৌসল-  
 লিংগী মণা মৰামি লীক্ষকী মৰান। গ্ৰেণ্ডলিং অসি মৰাক  
 হোংকপদ। উভোং অসি মণা মৰা মৰা থোকম। থাইনোকই  
 অহুগা গ্ৰেণ্ডলি চৰিখি : অহুগা সিল্বেমেটিক সারকুলেশন্স  
 কৌপালীনা চেংবকুয় লীক্ষকী লীক্ষ উভোং মৰা থোকম  
 চৌলি। গ্ৰেণ্ডলি অহুগা মৰকপদা লীক্ষকী উভোং মৰা ওইবা  
 অমুক গ্ৰেণ্ডলি লম্বাঅহুগা গ্ৰেণ্ডলি চৌলমমাইলি মৰা মৰা  
 থোকপদা থোকম। অহুগা লীক্ষকী উভোং অমা অপূৰবা  
 মৰাওগাং অহুগা লেভিগম্বে অহুগা মৰনা অহুগা হকচাংলি  
 মৰাওগাং লীক্ষকী চৌল চৌল।

লীক্ষ হাহুৰিবা মৰা অসি সারকুলেশন্স ভেংবাংবা ওইবা  
 চেংকুনা পুৰিবিবা অসি ইল্লী মৰা লীক্ষ চৌলমমাইলি  
 কৌপালীনা হাল কাওমা চৌলিহুয়া লীক্ষ লৈবা মৰকম। হোবি।  
 অসিহুয়া লীক্ষ অসিবা লৈবা মৰক অসি [ Lymph space ]  
 কৌপালীনা হাংমৰা অহুগা হকচাংলি ভোংবা মৰল মৰল  
 সেললিংগী মৰক মৰক লৈ। অসিহুয়া লীক্ষ অসিবা  
 হকচাং অহুগা-মৰকপদা, মোয়-পেয়লি মৰাক অসি ভোংবা-  
 লিংগা থবক ভৌলমৰা, লীক্ষকী পুহুমা চৌলি অহুগা মৰনা পুৰিবি



থাম্বোয়গী লায়না — হাৰ্চীকী লায়না য়ামই । হাৰ্চীকী মসসনা  
নাৰা, ফাক্তোফলিবা, চাউথংপা, পথরুপা কয়া, ভালবতা নাৰা  
অসিনচিংবা নাদনবা টপ'ম তোটা-তোঙানবা লায়ং 'লৈজবনি ।  
অহুবু হাৰ্ট মশামক্তা জে পিনবা নিংলিঙ নাত্ৰনা, ফুন্দুনা, হাৰ্ট  
ফেল ওইবদি চাৰা লানবদগী অয়াহুা পোকই । পুন্সি অয়া চেনবা  
শেম্বুৰুবা থাম্বোয়বু লমখাংদা মাঙহলব'স লমচং ল'জুৎননি । নহা  
ওইবিটৈদগী হাৰ্চি নাদনবা য়েংহুনা চংচবা ভয়োগদব'ন । অহুগা  
হাৰ্ট মশামক্তা লৈব' ময়ী আটরীনা হাৰ্ট মশামক নোয় পেন্নবা  
মশা ফনা লৈনবা চিজাক অমসুং মৈশা, ওক্ৰিভেন টিদগী পীদ্রিবনি ।  
মহুগুয়া ময়ী অহু ফুন্দনবা, কনশীলনিদনবা অনোপ-অতিং য়ানবা,  
মশুংগী কুয়োম পথমনবা চ'দেবা চিজাক অহু য়েংহুনা চাৰা ভাবনি ।

হাৰ্ট ফেল অমসুং অরানবা চিজাক — আটরী অসি  
অবোল ময়ি শুই, চাৰা পকপা লানবদগী মশাগী লৈজবা কাক্তোক-  
ফাকচোন, অনোপ-অতিং হাৰা (ববরগুয়া) অহু মাডলকপা, মশা অহু  
পেন্সিল মচোনগুয়া কনশীলকপা, ময়ীনা ফুলকপা অসি বতম  
চাদনা লাকপা য়ায়া য়ামই । ময়মদি মৌওইবা ঐথোয়না হিংলিঙেদা  
হিংবগী নিয়ম কায়দনা চংপা মৌ য়ামদে । লিংলি অসিবু ফুলহল-  
লিবা অসি কোল্টেৰোল হায়বা খোইরুগুয়া আলকোহোল-মহাও  
অহুননি । মহাও অসিদি শা, ল'জাম, য়েৰুম, অশেয়া ঘৌদগী  
পোকই । শা, য়েৰুম য়াহুা চাৰা মৌগী লিংলিদি ময়াই ভাই । চামন-  
দুনা মপুজা কুম কায়বা মৌ অহু হাৰ্ট ফেল ওইনবগী কাষ্ট'ব্ৰাস  
কেন্দিদেটনি । ময়মদি মবুজা কংইবা, খোলহলীবা মহাও (fat)

অহুগুমা হাটতা, বিডিনিসমু মহাও লৈখে। খোইদোক হেন্দোকা  
 ঈ উতোঃশিংদা মহাও অহু লৈচনা ফুনবা, ফাজিনবা, ফাক্তোক-  
 কাকতিন অনোপ-অতিং য়াজবা ফিভমদা থমথ্রে। মাহুদগী ঈ  
 অহুগী ঈ অহুনা ঈশিংগুমা পারবদি শাংপ্রবা ববর উতোঃদা পম্প  
 ভৌবদা (১) লেঙহন্দনা ঈশিংগুমা চংবিগনি। অংগা ঈ অহুনা মশা  
 কত্ভহনা ফন্ত-হৌদিদা থনপ্রবা, হেমা হেমা চাশীনবগী ফন্ত-হৌদিদা  
 থনপ্রবা ঈ অহু ১মু মরী অহুনা ফেটনা য়োম্বা ১মুঃ মমুঃ ফুল্লবদি  
 পম্প অহু কমা কমা অংগা ভাবনি। লৈখোম কাপথোকপদা  
 ববর পাইপ্ অহু (২) ফব ফর হাইফম থোকই। মাহুমকা হাট  
 কোবা পম্পনা আটরীদা লৈখোম, ঈশিংগুমা ঈ পম্প ভৌবগা  
 কবিস্ত থেংদে। অর বদি, ওসাইগী আটরী অসি মরোন কুয়োম  
 মরি শুই ঈ অমোংগা অহু মরী অহুনা চাউথোকপা-ফাক্তোকপা  
 মারক্তবগা পম্পনা কমা হালকপনা অহানবা কুয়োম তেলকই।  
 তুল্লক্লিবা কুয়োমগী মকক অহুগা কমজিলকপা ঈ অহুসু থ্ৰোম্বোস  
 কোই। পথ-পুমথরকপা থ্ৰোম্বোস অসিনা পীকপ্রবা কেপীলা-  
 রিদা চঙবিবদা ফুন্দুনা শিংলিহু ঈ চংগা ওমদে। হাটতা ঈ পীরিবা  
 মরী অহু ফুন্দু হাটতা পীবা ওগজবদি, কোরোনানী থ্ৰোম্বোস  
 কোই। হাট ফেল ওই। কোকা আটরী কায়রগা থোপ্তা লৈরিবা  
 অকায়বা মরীদগী থোরকপা ঈ অহুনা কল-লিবা থোপকী শরুক অহুনা  
 পুরিবা হকচাগী মসল অহু শিঠে! অহুনা পেরেলাইজ ভৌই। ঈ  
 অহু পারা চাউনা থোফুনা ত্রেনগী শরুক য়ান্না কল-লবদি থুদক্তা  
 শি। মেরিব্রেল হেমোরোইদ, এপোথ্রেন্সা কোই। থবোম্বোদা



ঈচেন্দগী পুৰস্কৃনা ৭২৭৭৭ ইনফাইসিমেন কোঁই। অসিগুয়া লায়না অসিদি নাঈদৈ চহি কয়গী মহাভগী কনৰা, শোভনৰা য়েলকদবনি।

চাবদনা থোয়োগী লায়না থিংবা— কোলেফ্টৰোল অসি হকচাং নোয় পেনবদা চঙৎ। হকচাংনা লৈতৰা যাদৰা পোৎশক অমনি। চাৰিৰা চিঞ্জাক্তা কোলেফ্টৰোল শুকয়াও য়াওজবশ্ব হকচাংগী থৎক নি'খিছন' তোৰা য়ানবদ ওকুৰা চাংদা হকচাং মশামক্তা পুংহুনা থোকহল্লি। মলুয়া থোৱকপা অসিনদি য়রী কনশীনহন্দুন ঈচেল থিংবা ফাওৰা ওজবৰা কোলেফ্টৰোল থোৱক্কাই। টদা কোলেফ্টৰোল হেনমল্ল য়াওৱবৰা হায়বসি মুয়া য়রক য়বস্তা য়ে'ফম থোকই। হায়বদি না চাদৰা তাবনি। ওকশা অসি ৫০% ফেটনি। কৰিগুয়া য়তমল্ল ওকশা অসি ৮১% মহাভ য়াওই। য়েকুম, লজ্জাম অমলুং ওকথাউ, অলেশ্বা ঘী অসি কোলেফ্টৰোল য়াল্লা য়াওই। ও'দা কোলেফ্টৰোল য়াওদে। লৈবাংহৰাইদলু য়াওদে। লজ্জাম, য়েকুম য়াওনা চাবগী য়ল্লতা য়না মশাং চাবা মীদি ডা অমলুং লৈবাকহৰাই চাবা ভয়গদবনি। অশ্বল্লা লজ্জাম য়েকুমগী য়ল্লৎ শিন্দোকদবনি। পুথিৰী মলুংদা জিযু হায়বসি মশা কৰা জাতি অমনি। মথো'য় অসি ওক চাদবদগী মশা ফৰনি হায়না লোনরি। মণিপুৰী ঐথোয়লু বলাকৰা য়ল্লুলায় ওইবা জাতিনি। য়য়মদি ওক চাদে। ও'য়ায় চাবা ফংলিডেদা মশা য়াল্লা ফরমই। লাইইয়ে চৎপা জাঙনা থোৱমই।

জাতি অম্ল্যগী যান্না পুনলিবা জাতি অম্ল্য ওইনা একত্বমিদা  
 লৈবা আরবপু লৌনৈ। অক্সোম খব্বা, ধাংহুপ, তব্বজ, মিনার  
 চাবনি। অথোয়গী কোলেফ্টরোলগী চাংদি যান্না নেমই, ১৬০  
 মনি। লায়ববগী য়েনরুগবদি একচাং কৈ চায়বা যাই। চাটকী  
 লায়না লৈতে। অহুগা ডা ফাব, ডা চাব জাতি পুন্মক থম্মোংগী  
 লায়না লৈতে। মরমদি ডা অসি মহাও তাখনা যাই, কোলেফ্ট  
 রোল যাইদে হায়বা যাই। ডাদা প্রোটিন ১০% দা মগাওই ডাগী  
 এমিনো এসিডকা, মগী মশাদা যাইবহুগা মারৈ। অহুগা একচাংগী  
 মম্মুংগী খোঙচৎতম্মু (ফিজোলোজীকেল মেক্ অপ) মাম্ববা যাই।  
 অম্মায়া ডাদা যাইবা মহাও (ফেট) অসি ১% মগী ভাঐ।  
 সলমোন, মাকরেলগুখা ডাদা মহাও ২০% কাওবা যাই। অহুবু  
 লায়না তুখা ওমই, একচাংগী তোংনা লায়না লৌলৌলৌ। ডা চাবনা  
 চাউহল্লি অম্ল্য ঈগী কোলেফ্টরোল হহুইল্লি ঈদা যান্না লরবদি  
 কোলেফ্টরোল অসিনা আর্টরীও মশা মম্মুংদা নপুনা লৈ (খোইরু-  
 গুখা মহাও নলগা আলকোহোল)। ষৌতিক রিসার্চ তৌরবা  
 মগীওইশিংনা খাজনরি — ঈদা কোলেফ্টরোল যান্না লৈরবদি  
 “এথরোসক্লেরোসিস” হায়বা ঈ উতোংগী লায়না অম্ল্য পোকহল্লি  
 হায়বসি মক্ ওইবনি। মসি থম্মোয়গী লায়নাগা মরী লৈনৈ।  
 মরমদি আর্টরীওসক্লেরোসিসকী খোগৎলকপা মগনি। কোরোনারী  
 আর্টরীও লায়নাগী মম্মুংদা ৯০% গী মগনি। অহন ওইরকপা  
 মতমদা ডাওরিফেরি ভৌরকপা (মেনটেল দিসওর্ডারগী) গী হৌ-  
 কনি। ডা আউল ৪ দা নোংমদা চঙবা ভিটামিন এ অম্ল্য

ডি ১০% থিয়ামিন, ৱিৰোফ্লেডোৰ ১৫% অক্সিগা ৱিৰামিন ৫০%  
 যাওই। ডিন্ধা হান্না ভাগী মকু অলংবা অহুনা কেলসিয়াম, কোম-  
 কোরস পী। জাপাননি, স্কান্দিনেভিয়ান-দি চাংচুৱা চণীয়া  
 পাউণ্ড ১০০ চাৰ। পূৰ্ণশিৰদা স্কান্দিনেভিয়ান — চাহি ১০০  
 পূৰ্ণশিৰা মণীং ন ইপনা লৈ। হাৰ্ট দিঅক্স লৈডবসি, — জাপান  
 অমলুং কোৱীয়াদি ভা কাৰা য়োভটনি। কোৱিৰাণী কুপীনা ভা  
 মণ ৫ পুহুনা চংপা ওহুৱা যাওই। মথোৱণী জৈৱ কোলেষ্টেৰোল  
 ভাধনা লৈ। অকৰা পুশ্ৰক মৈডেবলু ইৰৈ লৈ! ইপা ইপুনা  
 ওলমকট। ওক্ৰা, থাৰক, ভাতিবু ওকশানা শিনথিবসিনা, চাহি  
 ৪৬/৪৮ দা ওহুৱা শোকথায়হুনা মণ্ডনকই কৰি থোৱগৰা য়েংহুনা  
 লৈৱী!

হাৰ্ট ফেলার হাৰ্ট ফেল ওইৰে—হাৰ্টকী থবক লেপলৈ  
 হায়ববনি অৱ হোনবা য়াৱক্ৰে চনীং-চমাঙ লম্বৱক্ৰে। চায়ক্ৰে,  
 ওকশম, থবক নাবকই। থজিন অমলুং হাৰ্টকী মপাদা লেংবা,  
 হান্না থীনা নাবা পোৱকই, ওপে ভোই, ওহু ওই। থবোৱণী থবক  
 চথবা য়াৱক্ৰবনা থবক শ্ৰে-শ্ৰে লাউকই থোঙনা থুংনা ভাইকেং  
 ও ইককট, — থুংলা থোঙদোন থুইথকই। মায় ভাইকেং  
 ভাইককট। থেসম লৈবগা মীংনহা চাউথোৱকই! মিং ওনথংলকট,  
 থুজিন পুশ্ৰক কোৱীৰৈ মচু মাল্লকই। চীনবান মুশিল মুশিলকই।  
 চীন অমলুং নাভোলগী কোক্ৰোল, জৈৱাওবা লোক-চীন থোৱকই।  
 মথায় অহুনা হান্না থুংভাইভবা (anxious) ওলকই। হাৰ্ট

থবক ভোবা উল্লভবা মতম থরা হাটকী থবক শেনগুয়া অমলুং লেপত্রগদা থনবা মওন্দা লাগই। অনাবা, অশোবপা, থংকিবা, পুক্রীং রাজা মুংতাংতব ব কম, থোদোক থোকপদা, শোগলি। থাজৈশেননা হাট লেপত্রগদি শিরে।

করি তৌগনি—হৌরকফম অ'স মাল্লদবসু ফিভম অ'সিদিদন চপ মাল্লবা লায়য়েং উইনা য়েংগনি। ফটন জ্ঞান ত'রক্রবা মতমদা হৌরকফম অ'হ লৌথে কীযু অ'ব অ'হ য'ম মুংতাংহবা মফম অমলুং মওন্দা থয়ীযু। মৌহুংথোঙ ওংনাফুনা মুংশিং অশোবা ফংগনবীযু। মফি মরোণ কোমহ'বীযু কুদাম, পোতি থাদোকপীযু। হকচাং অ'হ মোম্প ক মখাদা ফিগুয়া ইনশিল্লগা থবক নজ্রন ডক থংথংলপ থয়ীযু। হাটকী মওন্দা অশাবা থেয়ীযু অশাবা কমপ্রেস (ফি থোয়া, ঈশিং অশাবা হানবা লৌকি থয়ীযু। মৈল ফংবা উমদবা মফম ওইরগা য়াডগী "গুস্তাভা ভাটিকেল ভ'টেত্রা" গুস্তাভা ভাংকক অ'হ নোইহুং নমদুনা (concussion) য়াডগী মরী অ'হ ময়াই কাংলু (stimulate)। অশাবা থোয়া হিগা মৈবগী থবকলু থোবা হৈ। মসিনা কামবা ফংলুদবদি থোঙ, থুং অমলুং গান্দোমদা মৈল দীযু অ'মলুং নোইহু, থুয়া অমলুং থুবাক্রা থুবাক্রা সেং সেং থাউ। গান্দোম অ'হ মথক্লোমদা অমলুং মথাবোমদা হনগং হন্দা হাইগং চাইথ মথ গোল্লকপা ফাওবা শাল্লো।

অনাবা অ'হুনা জ্ঞান লাক্রবা মতমদা ঈশিং অশাবা থ'স অমা দীথকউ। চাক নজ্রগা অ'তৈ চিঞ্জাক্তি ফজম লামহি

কাওৰা পীত্ৰবিশ্ব। ইলিং অশাৰ' অধকত্ৰবা মতুং হিনিট ৩০  
কাওৰা ডাইৰগা, মতুংদা য়াং হিগা য়েবা, য়াঙ নোইবা-নম্বা,  
নম্বা-নানবা, কোক, ওক, নজ্জন, লেংজুম থাজংগা, থেংকংগা, থেংকপা  
তপ্পা তপ্পা শাম্ববীয।

মক্ৰ ওটোবা বাক্ষ অম্বনা (১) হাট'না ল'সনা জৈ ধাৰগা  
শেংদোকহনবনি। হাট'না জৈ শেংনোক্ৰব ধৰাবছ মৌখিনা  
থাৰা জাম্ববনা শেংদোক্ৰনা কাংক্বান ডাইওজাইদ অছ থাদোক-  
খিৰা জাম্বদুনা জৈনা শৈত্ৰনা লৈববদি স্বৰ হোনব য়াৰক্ৰে

(২) থোঙ পোম্বলকইবছ হাট' শোংলৈ নজ্জগা কিডনি নাৰে  
নজ্জগ হট'ন্ব কিডনিব্ব নাৰে হায়বস্ত তাকই।

(৩) চীনবান কোম্বাইৰে নাপু কাকপগী ময়মদি সাকু-  
লেনন মপু কাদত্ৰনা কাংক্বান দাইওজাইদ, আট'ৰাদ পৈত্ৰনা  
লৈবনা জৈ ডাইবগী মন্ত্ৰ কোম্বাইৰে মচু নাপু মাল্লকপনি।

(৪) থাইগী মক্ৰওটোবা খুদম অম্বনা মৌহন থুজিল্লকপনি।  
নোংমা নোংমগী মৌহন অসি থুজিল্লকবদি হাট' শোম্বরক্ৰে হায়না  
থঙনগদবনি। জাম্বনা ৭৫, হয়েংনা ৮০ মশেম্ব ৮৫, মৌনা ১০০,  
মকাপনা ৩০/১৪০ অছনা থুজিল্লকবদি হাট' শোম্বরে অমন্তুং শোম্ব-  
রকপছ হেনগংলক্ৰে হায়বা থঙনগনি। মৌহন অসি ফমশেম্ববা  
মৌঙইনা মুজা রেকোড থম্বীগদবনি। মতুংদা লায়ম্বেংবিশ্বাৰা  
মৌঙইশিংনা হেঞ্জিল্লকইবছ কানবা অমন্তুং থিংনবা অমন্তুং  
হে'জন্দনবা হোংনবা য়াই নজ্জবদি হাট' অছ ফেল ওটোবা তাবনি।

অসিদ্ধতা বস্তুবদ্য প্রাইদগী কবা উপাইদি হাটকী বন্ধক  
 ওইনা খবাক্তা ট্রেনিং অর্জিত্বা নক্সা উন খোদীগদবনি। উন  
 খোদীবদ্যি ক্রানেল অথাবা অমগী মথক্তা উন অহু থরগা খোদ-  
 গদবনি। অহুগা হাটকী বন্ধক, খবাক পূবা অহুনা ক্রানেল মচেন  
 ানুং মলিয়ার কন্সট্রিনা কুপশিনহোগদবনি। অহুগা কি লুগা  
 স্তমীগদবনি। অর্জিত্বা কি উন খোদীবদ্যি মিনিট ২০ গী মথুংবা  
 অমুক অমুক লোখোকপীযু মিনিট ৫ লৈরগা অমুক খোদীযু।  
 মাহুনা উননা অহু হুয়া বৈনা পীরকপা ওমগনি, হায়বদি লাগৎ-  
 রকপা ওমগনি। খোমলুবগী ট্রাইবহু থুংনা নানবীয়গা অর্জিত্বা  
 মকম অহু লাগৎহনবা ওমগনি। মসিমক্সা মকম অহুগী মরিখিঃ  
 অহু মলা খিংনা ট্রেনিংগনি। অনুস্মা হান্না পীরকপা reflex-  
 action অমা কই। অহুনা মতম কুইনা কামবা কংনা খবাক্তা ওমই।  
 মাহুনা থুনা অর্জিত্বা ট্রেনিং লুগা থুংনা নক্সা অর্জিত্বা কদি অদনা  
 হকচাংসি মচেন মচেন নানবসু কাট্রৈ। অর লাংনা লাংনা হোনবা,  
 মদ্য, নানবা অসিনা হাট অশোদবদ্য মতেন ওই অবস্থার হাট কেদ  
 ওইগে ভোবহু খিংননবা উপাইনি। বাস্ববা বাস্ববসি হাট কেদ  
 ওইবগী অবস্থা অমনি। অনুস্মা বাস্ববহু খবাক্তা হাট মণাবা  
 ট্রেনিং অর্জিত্বা খোদগদবনি। খবাক্তা অহু হাটকী মণাবা নানবীযু।  
 মদ্যবদ্য ট্রেনিং অর্জিত্বা খিকচিনবা খোদা অহুগা হকচাংগী অতৈ  
 মকমদ্য ট্রেনিং অর্জিত্বা মচেন মচেন ওইনা নানবা, খোদসু কাট্রৈ।  
 খোদীয়গী খবাক্তা থুখিনবা হায়বদি মীজান থুনা হনবসি (Tachicar-  
 dia) টেচিকাদিয়া কৌই। হাটকী লায়না কবা অবস্থার অতোমা

লায়না বয়সীয়া মৰি লৈলৈ। অষ্ট'বা ঈশিং খোম্বু মকম অসিদা  
দৰৱাৰ ওই। মাছমনা তপথহনগনি তহুগা খম্বোয়দগী থবক  
শোম্বুৱকপা হাৰবদি মীছন তপথৱকপা অসি (Badi Cardia)  
বেদি কাৰ্দিয়া বোই। মতম থৰগী নজুগা মতম বুইনগী মীছন  
তপ্পা হনবা অসি ইমফেক্সন দিজিফ মচীক্লা নাবা হাৰবদি  
এই কাইদকুহা লায়না কয়গী কগল্লকপদা মেটালিক পোই-  
জনী, নাভ'স দিজিফ, কিডনি নাবা, যু'ঙ'ওবা চোকথবদগী কীতম  
অসি পুৱকই। মীছন অসি অম্বু তপথৱকপা ৪০ দগী ৪২গী  
মম্বুদা হনবা যাওই। ওবা, কাকঙ ওবা, বম্বুবা খোকলী।  
হাট'কা থবক তপম্বুদা নী'থিজনী ঈ কাপখোকপা ওমদবদগী  
হকচ'গী মকওইবা থবক অমতা নী'থিন ভোজবা ওম্বুজো।  
অটুনা ফম্বুদা পোখাচুনা থম্বুপ' মৈশা পীগনি হাট'কা অয়াহা  
মকক কোম পেক ভোৱপা হাট'কা থবক থৰ থু'বা ওম্বুগনি।  
এোনিয়ম কাৰ্বে নেট মনম মম্বুদা, তুলসি মনা নাতোন শুমাঙদা  
মোইৱগা থম্বুদা মনম মম্বুদা জ্ঞান লাকই। হাট'কা থবক  
মোইৱদা মতেং পী। ময়াই কাৰ্জি। কোৱোনাবা প্লেম্বোসিস—  
হাট'কা মকী ভোংলা অচুদা ঈ পীৱবা ঈ উতোং অচু কোৱোনাবা  
অট'ৰী কোই। কোৱোনাবা অট'ৰী অচু কলগীনহনখবা  
বাজিনথবা (Hardenig) অচুগা থাপংহনথবা (Thickening)  
হাৰবদি সক্রিয়োসিস ভোৱবদি কোৱোনাবা প্লেম্বোসিস ভোঁগজি।

খুদম:— (লাইওং)—খম্বোয়মক্লা খীনা নাবা অমা ফাওৱকই।  
ওনীংবা অমলুং ওবদি শোৱদনা লোম্বনৈ অচুনা পুকা লায়নানি

ହାସନା ଶେରାସନା ଲୋବା ଯାଉଛି । ପୁଅ ଥିବା ଅବସ୍ଥା ଲୁହ ଚଳି  
ଲେ । ଧନ୍ଦୋରୀ ଥୋଇବା ମୋହର ଚା' ନାହିଁ, ଧୁଆଁ ଲାଗି । ଚା'ର  
ଅଛି ଚାଉଁଡ଼ିଏଟି ।

ଲୀୟରେ :- ଖୁଦମ୍ ଅସି ହେବ ଯାଉଛନ୍ତି ଯାଉଛନ୍ତି ନା  
ତୁମିଆଁ ହିସ୍ତୁନା ମାଆହୁନା ଲେଖାଦବନି । ଅଛୁଗା ଥେ ଯାଉଅଛି ଅଛି  
ଭଜନୀ ଈ ସମ୍ପଦ ଅଛି ଚୁପାନ୍ତିନାହିଁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଧାନ୍ୟା ଅଛୁନା  
ଅଧିକ ହୋଗୁନା ଚା' ଚାବା ଯାଉଛି ଚା' ଲାଗୁଛି ମହୁରୀ ଥେ କଳି ।  
ଧନ୍ଦୋରୀ ଥୋଇଅଛି ଅଛି ଚା' ନାହିଁ, ହାସନା ମହୁରୀ ମହୁରୀ  
ଅବସ୍ଥା ଥୁବନା ଯେଉଁଦବନି କାନ୍ଦୁଛି ହାସନା ଥୋଇଅଛି ହାସନା  
ଯେଉଁଦବନି ।

ଧବାକ ନାବା ଅଛୁଗା ଥିବା ଅଛୁଗା ଥେ ଥୋଇଦବନି ।  
ପୁଅଧା ଥୁଦିଗା ହୋ'ଗଦବନି, ଯାଉଛି ସି ଏ ଗୋଥ ଗନ । ଉନ  
ଥେ ଥୁବନି ଲାଗେଲ ଅଛୁଗା ଥେ ଥୁବନି । ପାଞ୍ଚୁଟି କୁଟିନି  
ଥୋଇଗନ୍ତୁ । ଲୋ'ଗା ନିନିଗା ଥୁବନା ହେ ଥୁବନା, କଥା ଆଛୁବ  
ଥୁବନା ପୌଥକପା ଯାଉଛି, ଥୁବନା ମନା ଥୁବନା ନୋଟିଆଇବନା ଥୁବନା  
ଥେଉଁଦବନି, ହଜାନ୍ତ ମକାନ୍ତୁବା ମାଉସା ଯାଉଛି । ଧନ୍ଦୋରୀ ଥିବା ଧନ୍ଦୋରୀ  
ପୌଥକପା ଯାଉଛି । ଧାନ୍ୟା ପୌଥକପା ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ  
ଥୁବନା ଚା' ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ  
ଧାନ୍ୟା ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ।

ଏନ୍ଦୋକାରଦିତିଜ୍ଞ ( ଏକାଟି ଭାଲବୁନାର ଦିଜିଜ୍ଞ ) -

ଧୁଦମ୍-ଧନ୍ଦୋରୀ ଚନବା, ଲାଟିହୋ, ହାଟକୋ ଥୋଇଅଛି ଥୁବନା, ଚା' ନାହିଁ  
ଧନ୍ଦୋରୀ, ଧନ୍ଦୋରୀ, ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ଧନ୍ଦୋରୀ ।



হেজিল্লবদি খুঁদোল, খোঙদোন খোইদোক হোন্দাক্কা খুজিন খখাল  
অমুং কোস্থ'রৈ মচু মাল্লকই, চীনবান অমলুং খজাটে কোস্থ'রৈ  
মচু মাল্লক্কে - ওজ্জিভেন ফংজে হাংবা উংলক্কে। খোঙপাং অমলুং  
খুঙেং (ankle) পে'মখংলে, কৰিগুয়া মতমদা চনীংমু পোমখংলি।  
কোক চৌকপা, কোক ডাওবা, হাট লৈফম মপা খবাত্তা নাবা, চাক  
লাল্লভবা, খোঙ হায়া য়ারক্তবা, কৰবমু ত্রোনীক এইম লৈগল্লি।

ফেটিদিজে নেরেসন— মহাও (ফেট) হাত্তা ওইনা  
নোয়খক্তন মরাই তারকপা— মহাও লৈমন্দুনা হাটকী মসল  
খবক ভৌবা মাদনা মরাই তারকপা ফিভম অগনি। য়ান্না থীনা  
নোয়বা মীণী হাট অহুদি মহাওনা শিলোকৰি। হাট অহু ফাক-  
ভেকপ্ৰবা মতমং; মুংঙ ইভবা খুদম উংলকই।

হাংজো পেরীকাদিরম— হ টকী অকেয়বদা লৈবা পেরী-  
কাদিয়ম সেক (খাঙ) হায়ব'দ মকুগুয়া কূপশীমবা কূয়োগ অহুগী  
মপ্রামদগী থোরবপ মৰী (serum) অহুদগী মসল অহু ঈলিংনা  
পোমখংলি। হাট মলামক নাবা, ঈ উতোং নাবা, ঈগী লায়না,  
ম্বর শোঙ্গা নাবা অমলুং কিড'নি নাবদগী পোকই। হাটকী  
খবক নোংখিজনা ভৌবা মাহন্দে খম্মোয় অসিদা মুংঙাইতবা গী।  
ম্বর হোনবা য়ারক্তে। নাবা-লেংবা লৈতে, লাইহৌ য়াঙগন্দে।  
অখিলবা, অৰেংবা, অনাবগী লাইঙং নক্তে। মীছনদি কাপকনি।  
খুদমদি মখস্তা গীথ্রিবা অনাবা অসিবু পোকহল্লিবা লায়না অহুগী  
খুদমগা লোয়লবহুনি। হেক কৰকপদা ইজ্জি খুদম চন্দুনা য়ান্না  
চেকলিগা লৈগলি।

লায়য়েং :- অনাবা অতৈ অহু খঙদোঙ্গগা মাত্ৰ কনবা ঙৈ  
উঙোং নল্লগা কিডনিগীয়া য়েংলগা অকায়াবা অহুগী লায়য়েংগা  
লোয়মনা য়েংগনি ।

অনাবা অহু মুংশিং ফজনা ফংবা যফমদা মুংঙাইনা থন্বীযু ।  
মীলুংখোঙ লংগনা হাংদোঙট । মুংশিত্তি ঙৈংজসু । মশাদং লুঙ্গা  
থন্বীবগা লোইবৈ । য়েংঙদা ঙৈশিং অশাবা হায়া তিক্ৰি, বেগ  
থন্বীযু । ফিনা লুম্বীত্ৰনা লুঙ্গা থন্বীযু । ঙায়া নীংথম চল্লবদি অঙৈংবা  
পেক ভৌবা য়াই অহুবু মীলুন য়ায়া তথ্ববদি ভৌবিগনু । মুংঙাইবগা  
পুংখায়দগী পুং ২ ফাঙবা থন্বী য়াই । মুংঙাইত্রগা লৌখোকগীযু ।  
য়স থোন নীংথবদি অঙৈংবগী নহুতা অশাবা পেক ভৌবা য়াই ।  
অহুবু মীলুনদি য়েংবা ভাই । মীলুন য়ায়া থুববদি অশাবা  
ভৌবিগনু । অশাবা থেয়বদি পুংখাইদগী পুং ১ ফাঙবদগী  
হেনবাগনু অসিগুয়া মতমদা ময়াদা চাক চখোম অমা ভাখিবহু  
হুগা করিঙতা থেংদে । করিঙুয়া যফমদা হৈ অজীলবা চাংগে  
হায়রকই । ময়াদা হুয়গী চম্পা মহি নল্লগা কমলা মহি থরদা  
পীবিগদবনি । এনেমা নীতিগী ভৌবিযু লাগংলগা অঙৈংবা,  
লাগল্লগা লুসু লুসু শাবা ঙৈশিং শিজিগবিযু । লায়য়েংলিবনি  
হাংহুনা হেজিগনু চখবিগনু । অমুক অমুক মশা অহু তেংকথংহল্ল  
(recuperation) । মশাগী মৈশা লাত্ৰবদি থোয়া (পেক)  
লেগকনি অচশা মতমসু তেমা থোয়ীযু । থুংগাংথৌবা লাইঙে  
অহু তেংক লৈতবদা হৈ অজীলবা নল্লগা মনা-মশি গী থোংবা, চম্ফুং  
লোইখাইবা মশী পীথকলিযু । মতুংদা মজোম পীবিযু য়ায়া

শীতলবদি অমুক বোরকনি। বাৎনা শীতলহনা থলুনা বৌৎলনবা উপায়নি। ফরকপনা লোয়ননা নামবা, নবা, নোইবা অহুগা শাজেন ভোঁবা দরকার ওই। হিংমবগী পাজল হেনগৎনবা কুটিন অবা শীগদবনি। অহুগা পোখাহনা থর' কুইনা লৈবা ভাবনি।

**ম্যোকাতিটিজ :**— থুদর মখল জাৎ জাৎ লাকপা রাই। মকদি হাট'কী বিট. নোনবা (মখোন) মিছন নোনবা থম্মোর মপাদা ইপঙ পঙনা নাবা (dull pain) কাওরকই। যাত্না কন্না নাবা লায়না তাইফোদেড, দিপথেরিয়া, ব্রদ পোইজনিংদগী লাকপনি। অহুগা হাট' মশামকী লায়না এনকোকাতিটিজ অমলুং শেরোকাতিটিজদগী লাকপনা নমই। হাট'কী মসল শোরুগা অহুগা ই পুন্নমক এসিম ডাক্তা ওঁরকপদগী (এসিদোসিস) থোকপলু রাওই।

**পেরীকাতিটিজ :**— শূণ্ণগী স্বর হোনবা শূ'ডাইভননা মকনি। থবাক্তা নম্বনা নাবা হেনবা মখলগী থম্মোইনা নাবা (pain) মনা অবা রাওই, মিছন চাং মাটদে, খীনা খীনা ওবা রাওরকই অহুগা শুম্পরেচর হাইগৎলকপলু রাওই। হাইগৎলকপলু রাই। হুডাইভবা মখলগী লোক থুই, থগো'কই, চাক যোৎশিনবদ। হানা থোকট, ইয়া রাদে। থম্মোই চোংই, থম্মোয়গী অকোরবদা খীনা লেংশিনবগুদ, থং থং পানবা মখলগী নাবা কাওই— অনাবা অহু পাহোম ওইথংবা অমলুং ওইথংবা লেংজুদ বৌই। লাইথো লৈয়গা লাইহো অহুগী মজুংইয়া নাবা অহু হেনগৎলি, লাইহো হেক কবদা অনাবা অহু কবি। পোখাকর থঙদবা

সুংভাইতবা, ভূবা ইবা রানবা পোকই। নাবা অহুনা হেনবরগী  
নহী জাং অমা হাট'কী কুয়োবদা পোককই। মসিদি যাস্তা  
নাথিব'ন করিগুয়া কালদা মাই চাবলু রাই। কগৎকুবন্ত থম্বোয়  
চোংবা থম্বোয়দা সুংভাইতবদি যত্ন থরদি অহুম লৈগনি। হিনাক  
ভৌমবদগী হিদাকগী পোকগনি হ'রনা শৌনৈ। অনাবা কড়া  
নকশীম নকশীন্দুনা থম্বদগী পোকগনি হায়না শৌনৈ।

লায়য়েং :— ঈ শেংদোকপনা লায়না অসিগী মকু শুউবা  
লায়য়েংনি। হকচাংদা অমোংপ, হু অসি শেংদোকবা হোংন-  
গবদমি। ফক্ত হোদি অহুনা ঈদা লৈরগা ঈ অহু হু চাইয়েনা  
চৌন্দগী খোইরিন কাওবা, তুগুবদী ইল্লিখিং অসি থবক পুবা  
হুমদে। অহুনা থুমম সুংভাইতবলিং অহু মাঙ'খাক্রিফাওবা চরা  
হেন্দোকবনি। করিগুয়া যথলগী চাষা ভৌহনবীগু। ফহনবদা  
তপহনবদা মন্তা থরায় কান্তবা মাক্তা রাই। ময়মদি ঈ অসি  
ফক্ত-হোদিদা থন্দুনা লৈরবনি। হু অমুক হাপচিনবগা চাশীম-  
বগা অম্মানি। জেখিং অঈংবা নত্রগা অশাবা থকুনা নালা  
পুময়জুগী ঈ শেংদোকবা লাক্গনি। এনেযানু ভৌহন মাংবা  
বেয়া ভৌহনগলু লাইহৌ লৈরগা দিগ্রী ৮৫-০০ ফ ৩১গী  
এনেযা, যাস্তা লিংথরগা দিগ্রী ১১০ কা:কী এনেযা পীবিয়ু।  
অঈংবা থবাক্তা পেক পীয়ু। মি: ১০/১০ দা অমুক অমুক  
হোংবিয়ু। লাইহৌ লৈজবদি পেক অহু অশাবা ওইনা ভৌরগা  
পুংখাই থুদিং হোংবা রাই। অহুগা অঈংবা অশাবা ওম-ওম  
থোকলু রাই। তুমথবদি থোমিবহু নৌথোকপীগলু। অহু

খঁইয়ু। হিলাকা রাইশাকো কারবা পী। নিয়ম অসিনা চান্ননা  
কহনবা ওয়গনি। খাইগী মরু ওটবা হাক্ক' মুংলিং অশেংবা  
কহনবা, মুংলা যাইহনবনা কহনবা মাল্লাবা উপায় নাইতৈ লৈরোই।  
খোঙ হাংদোফুকন তুমহনবোয়ু মপালা অচান্না মতমনা লৈহনবোয়ু।  
হকচাংসু ফি খোংদন' মুংলিং মৈকল্লাগী উংখাং থবক ভোবা  
হেনগংলি। মতনা হাট'ভা মতে' পী পোখাবা বায়বসি  
লায়না অসিগী ভোদবা মাল্লাবা মঙ'নি।

নারিওঙদা নয়া নান্‌বা ভৌবিগনু চান্ননা করবা মতমনা  
নয়া নান্‌বগী থবক লোখংপা হাই।

আজেন অম্মুং নয়া নান্‌বদি লাইরিকসিগী লমার ৪:৮,  
৫২২, ৬১২ অম্মুং "খরাইগী ওইবা পাজল খাগংপা" নীবা ল'রি  
৪.৪দা য়েংবোয়ু।

চর্য হেনবদি মুংঙাইভবা খুদম পুজমক মাঙখিসিবা কাঙবা  
হেনবোয়ু। চর্য হেনবা ভোক্তাকংগা 'অককুবা চিলাক চাবা'  
২।৩।৪।৫ চাদুনা লৈবোয়ু। অহুপা ময়াং কংমলবদি নং ১ আজোম  
খুংখঙা লৈবোয়ু। জিপিং অমুক লৈবরবদি অইহবা মীবু  
টিংখোকহলু।

ভালবুলার হাট' দিজিফ :- ভালবুলার হাট' দিজিফ  
বায়বসি ইচেম চম্বা খরদা মুংঙাইভবদগী খোঙনা ল'খিগ্‌বা মঙ  
কাঙবা লৈ। লামনা অসিদি হাট'কো কাখন অমদগী কাখন  
অমদা জে চেনবা খিংবা বায়বদি হুমা লাক্তনবা পানবা ভালব' অহু  
পীকমনবা মজগা চাউমন্‌দুনা খোম্বোয়দগী চেনখিবা অম্মুং খোম্বোয়দা

চেনশিল্পকণা জৈবী লবীদা খোঙলোহনবনি অম্লতা বহুতরূপে হতচাংগী  
 থবক্তা থরফা ওইরবন্তু নজগা লাখীবা থঙদা খোঙলোবা  
 শীবনি। অসিঅস্তিত্ব এনদোকদিঙিত্ত হাট'কী লাইনী (ফুংগাস)  
 দা চোকপা লাগনাগী লাকপনি। লাইহোং কোজবা লাগনা  
 অম্লতা চাং চোকপগা লাগনবা লাইহো, স্কানেট ফিভার, হিদাক্রা  
 নম্বশীন নম্বশীন্দুনা থমখিৎদগী লাকপনি। হকচাংদা চাবা লাগনা  
 এসিদনা পৈছনা লৈবদগী পোক্তকপনি।

হাট'হে অম্লতা : - হাট' নাংগী হোকম পুস্বৎক ঐনগবনি।  
 হাট' মশামক্তা লকফা লাগনা হো'প্রবা (organic lesion)  
 নজগা চুস্বী অঁতৈ হাট' নাংদগী লাকপা হাট'কী লাগনা (func-  
 tional heart disease) অনি অসিগী থেগবা কুপ্তা থঙদবনি ;  
 অরফদ হাট' মশামক্তা লকফা হো'বা হাট'কী লাগনাসি—  
 শিরমদাই কাওবা খোঙোল তাকখোক্তে, মতে,মদা তুংগা খাঙ-  
 ফুনা গৈ। ফংসনবেল হাট' দিঙিজ—হাংবদি অঁতৈ ইন্তি  
 শোক্তকপদগী হাংবদি মরু ওইনা কিডনি নাংদগী, লিভর নাংদগী  
 আট'রি নাংদগী হাট'তা শীরকপা অগাবা পোংলুং অহুদগী  
 হাট'লোকপগী মনা থুংনা অহুদি মচু মচা, মদা-মদা। শিবা ভারে,  
 অঁহে অশিং কোংগু' লাউরকই। অনি অসি কুপ্তা থেগদবনি।  
 অঁহে অশিংনা তেয়না চেক-অপ চোকম থোকপনি। হাইপার-  
 ত্রেফি, দাইলেভেসন অসি-কোজা লাকপা লাগনানি। অহুবু  
 লাগবেদি হোকম ড'ক্লবনিনা লাগবে। অহুবা লখীদা ইলাদনা  
 থেংবা রাবা ডাক্তনি। হাইপারক্রেফি নজগা থরা লাইবপ

ভোবা, হেজিমা শোক্তব। ডালবুলাব দিভিজদি চাবা থকপদা  
 য়েংগদবা অহুগা চরা থর' হেল্লা' ঈ শে'না থবীরগা ফজ্জি।  
 বিনঙ ই লৈতে ; অহেনা মী থুদিংগী মণ'জল অহুগা মশাগী মঙংগা  
 চান্না, মশা মশানা ভপ্পা জ্ঞান ভান্না পীবকদোরিবা লায়য়েং  
 অসি য়েংজবনা ফৈ, তাহুতনা নমথেকুনা ফহুয়া লারবদা  
 হাট মশামণ্ডা অহাবা পীচনা শোকপদা হেনবা কয়া যাওই।  
 থাইগী মকদি ঈ হে'দোকুৎদ চা'দবা চিঞ্জাকু লায়য়েংগী মকুনি।  
 ডালবুলার হাটকী লায়নাসিনা বানীক ওহপ্রবাদি হাটকী মিলন  
 কল্পগা লায়ননা হাটকী ভালব শোকপদুগী মতুংইল্লা মথল  
 মথলগী লাভবা উ'বগী মথেল অহা থম্মোর মশামন্তগী ভাবা  
 ফংই।

মিওম অদি থুই অহুগা শোলাই, স্বর ভেল্লি, চনিং-চমঙ  
 শল্পদে, অহোংবা মথলগী নাবা মন, চি'চেন মপুং কাদবা, খোঙ,  
 থুং, মায় কোদুইরৈ মচু মালকই চিপ্তুনা লেঙদনা লৈয়বা  
 মন্তগা হকচাং মথক থ'বা বাংথেনা যোন যোম্পাক্তা ভাছনা  
 লৈয়গা থুদমলিং অসি হোংই। হেজ্জা লেঙউৎদা মুঠাইতবা  
 থুদমপুন্ডা হেনগংলি। শিভ্রিফাওবাদি হুয়া লৈবা ভাবনি।  
 অহুবু ঈবু শেংহলবাদি কুইনা পুন্সবা যাই।

হাটকী লায়য়েং: অনাবা (inflammation) কেক  
 কাওরক'দা হাটকী থবক পূন্সমত মনুং মপান্দগী পোথাবা  
 পীগদবনি। মুংলিং য়ান্না শেংথ্রবা মফম অমদা মীভংখোঙ হাং-  
 দোকুগা ফমুং অমদা থবীরগদবনি। অহুগা নারিবা (pain) অহু

ফলিবা ফাওবা, মশা ফগেলজিবা ফাওবা থম্বীং দবনি। নং  
২ গী চরা মহেল অহু জুয়িং কয়া ফলিবা ফাওবা হেনহনগদবনি।  
স্বাস্থ্য শোনবা মৌলক ওইরবদি চিনি হ'লবা কমলা, চম্পা মহী  
পীথকণিযু। কবিগুয়া অস্তা পীজবিগু। কয়নবা পীজবা  
খিখিক হাটকী লায়নাসিদদি হাট অহু শোহনবা ওটন খোংই।  
খোঙ হাম্বা যাজগা এনেমা নীতিগী টমিং লুধু লুধু শবনা  
তৌবিযু। অর্জংবা টমিংগী কমপ্রেস পুং ২ থেখীযু, বরুতা  
পুং ১ পোখাবীযু। মৌলক য'ম্বা হ'রবদি উন ফাওবা থেখু বাটে।  
মিনিট ২০ দং থোখীযু। হাটকী খোঙ৫০ তপগা ২ টকী অলাবা খো  
খীযু। হিলাক তৌলিনবীগু। নাব' করবা, বকচা' অহু হনগ'চর দি  
চাবা হৌবা যাবে। চা' হাম্বা শেনা তপা তপ্প হোপ'প মঙ'দা  
অমসুং ক'ম্ব কামনা পীজবিযু। অহানবা মুমিনা কমলা থম্বীযু  
মিনিস্তবা, ভমনিস্তবা মুমিং ফাওবা হৈ-চাওদ হাংবদি ভদ্রর  
কমলা, কিসমিস, এলগুয়া চাহনা লৈহনবীযু। মথংদা অযুক্তা  
হৈ, মথংদা সন্নি অমসুং হৈ অধুয়া, কমলা, লকোই,  
কিসমিসকুয়া পীজরগা মতুংগী চরানা মন'-মশি' যুৎলগা মোইথ ইব'  
মহী অমসুং হুয়াম মন', বরাটে-মতোন, পালংলাস, কোবী ভাক্তা  
পীজবা যাই। হেয়দি পীজখিগু।

অহানবা শাজেল :— খোর শাম্বা শাজেল, মথংদা খুৎ  
খাজংপা লৈবা (লয়বা), কোম্বা, খুৎ থেকপা, কমথবগুয়া শাজেল  
তৌবা রাই (passive)। মথংদা বাকিং চৎকদবনি। থরা থরা  
হেনগংপা ভমগনি। মুংলা রাইবা, জৈশিং অর্জংবনা মচেৎ মচেৎ



ওইয়া ঈকজৰা তমগনি। হকচাংগী পঙ্গল তস্বম কনখলকৰা  
শাজেল ভৌহনা হিনবগী পাঙ্গল হেনগৎকনগদবনি।

জ্যোমিক হাট দিভিজদ দুপা য়েংগদবসি, শুপ্লগী চাৰীবা  
চিজাক অসি হকচাংগীদমক ভাৰিৎবা, তুগা পুত্ৰা বেরা ভৌদ্রে  
হায়বসি মুম্মা য়েংগদবনি। হেক বেরা ভৌবদা চরা অমা হেন-  
দোতুনা তুমদবা পোংকপত্ৰ কহনগদবনি। চাৰা ভুয়দি  
'অবকৰা অধিবা চিজাক' তা মতম বেরা লেগনি। হকচাং য়েং-  
ভাতুনা য়াং ক'লে হায়না খলদি নোমনব িঙাক বেরা হ পচিন-  
বাযু। নোমখংনন্দনা মণাগী লৈফম থেকশ অকম্বদগী হেলবদি,  
চিজাক হুহুবাযু। চরা হেন্দুবা মৌগী থু ইনগী অধিবা লঃচক্তি  
হোম চালীমবনি। অবস্থ অসিদা বাংনা অমস্থ লোম্মা হেক'য়ু।

অকামবা লাহিয়েংবা' হোগৎপাস মুমিৎ হুন্নিদগী মুমিৎ ১০ মি  
কামবা চরা হেনবা য়াই। প সয়েল ফ'ত্ৰাং নং ১০ অসি মুমিৎ  
৫/১০ মি লৈবা যাই অহুদগী চাবসি লিমিটেদ দাইটতাক বৌ-  
হায়স্ৰেচ ১৫% ২০% য়াঙবা চিজাক মুমিৎ খর চাৰা য়াই (লম্বা  
৮০, ৮১)। মতুংদা অজোমগা হৈ চাৰা নং ৩ দা লৈবায়ু।  
সলাদ নং ৫ দা মতম খর লৈবা য়াই। মতুংদা নং ৬ তা অজোম  
গাস অমা থকপা য়াই। চাৰদা পুন্সনক ফগৎহনবা অবস্থঃ  
হাঞ্জনহনবগী থবক লৈ। ক্ৰে নিক হাটদিভিজদা ফহনবা লাহ-  
য়েংদা চাবগা চপ মামমা পুথৎকদবসি শাজেলনি। হকচাংগী  
মসল পুন্সনক ফগৎহনবা লাহকপদা মসলনা শাৰা হাট অসিগী  
মসল অসিস্থ লিভিজবা দবকাৰ ওই। অকনবা শাজেল পুন্সনক

খোদোক্তদৰ্শন। খৰাক চাউনবা, খৰাকী মসল চাউখেনবা  
 তৌৰিবা শাজেল পৃথকক হাটকী মসল ফগৎহল্লি। শাজেল  
 তোৰা মতমদা নুঙাইতবা কাণ্ডবলবদি, তোকথোজুনা পোখাছনা  
 লৈগনি। অহুগা “হাট নাবদা শাজেল ফতে, তৌৰোইদবনি”  
 হায়বহুদি কৰিগুমা ক’ল্লা নী অমগী মচীন্দগী ভাৰু’লু।  
 শাজেল তৌসবদি হাট অহু স্তম শোমুগুদবনি। শাজেল ফজনা  
 চাং নাইল মথং মথং নো’মগী হেনগৎনা তৌবদি— মো’মগী মিঃ  
 ৫ দগী মীনিট অমমম হেনগৎনা পুং ১/২ চংপা উল্লবদি হাটকী  
 নুঙাইতবা থুদম ময়াম মাঙাৰিগনি। নল্লবদি নুঙাইতবা  
 থুদম অস্তম হেনগৎলকনি। অসিগুমা শাজেলস্ত হেনগৎকনি।  
 থাইদগী ফবা শাজেলদি চীং কাবনি। অহানবদা গুদবদা চীং,  
 মথংদা উল্লপ তোৰা চীং মথংদা অহু অহুদবা চীং কাবা তমগনি।  
 থোদ অমদা কুইনা লৈগদবনি। মথং নুঙাইতবা থুদম খোজু-  
 বদদা পড় লোথগদবনি। খোখাং তপ্পা তপ্পা থাংছনা কাবা  
 তমগনি ১সুং মরক্তা পোখাংম লৈথোকউ অমুক চংলু। স্বাকিং,  
 চীং কাবা, এনা শেলবদা শাজেলদনা থোদ নাইল। লয়জিংবিবদা  
 হাট’শোনবা, হাট’নাবা মনিং নাইদনা, থোম্বা নাবা মী কয়া  
 অকনবা মী বয়া ওইহনখি চাবান শাজেলনে, ঈলিং অঈংবদা  
 ঈকুবনে অহু অসি থানবা যাদে। নী থম থাগী ঈলিং অঈংবদা,  
 উন মথক্তা, তুৰেন্দা, পুঞ্জিদা চোংথরবদি চুকাই হৌছনা থুদক্তা  
 লিগনি। ঈলিং অঈংবগ মাল্লনা হাট’কী থবক ফগৎহনবা  
 পোৎশক অমসুং থবক অঠৈ লৈতে। ঈ চেহোক চেনশিন্দা যান্না

যজনা মতে পী। জৈলিং অচংবনা মপানগী ভোং পুন্নমক  
বনশীনহল্লি, অচুগা থবক ভোহল্লি। জৈ অসি মমুং অমলুং  
মপাল্লোমদা। চেলহন্দুনা হাটলোমদা চঙখি। অমলুনা হাটকী  
থবক্তা মতেং পী অ'লুং হাট মলামক্তি থবক ভৌজবদা হন্দুহল্লি।  
জৈলিং অচংবন ঈকজবদা পৈরকপা কামবসি থুদক্তা অচংবা  
ফ'ইবা অচুদ নভে; অচুদগী য়ান্না হেমা কামবদি উনশাগী  
জৈচেল য়ান্না হেনগংহ'ল্লি, মসিমা উনশাগী পীকথবা কুপথবা জৈগী  
মবী বোটি বোটিদা হাটকী চৈ হেমা থবক অচু পোথাহল্লি। হৌবদি  
থু' অমা, অমুক মতুদা অতোপ্পা থুং অমা, অচুদগী থবক,  
নজ্জ', থুংভনা হায়া জৈলিং অচংবনা নানচুনা মোইবা হৌবিযু।  
মসিমা লোম'না হকচাংদা মুংলিং যৈহনবা, মুংলা য়াইবা মপা  
লৈভনা নানবা ফংগনি। মুংলা য়াইবদি জৈলিং অচংবনা  
চামথোকপীযু। নজ্জ'গা ঈকজথোকপীযু। শাজেন, চাৰা, জৈলিং  
শীজিন্না। পুন্নমক অসি গোট নাইনা চথংগদবনি হায়বসি থক  
কাউবীগু। য়ান্না কামব ফংগিনি।

নাৰুই হায়বা ফাওবা কাউরকান। চহি মতাং চারবদি  
অনাৰা থুদম পুন্নমক মাঙখিবদ নজ্জ'না থাইদগী কনবা মৌশক  
অমা ওইরকপলু জমপনি।

এঙ্গিনা পেট্টোৱিস :- থবক নাৰা ওহোৱা থীনা  
নাথ্ৰবা লায়না অমনি। থবক অসিদা থৌৱোনা মথা ওইরপ্পা  
ফ্রক ফ্রক ফাঙিল্লুকুনা সৱ থিংগদবত্তা কাজীল্লকপা পুপচিম-  
লকপা (contract) পুনশিল্লকপাওম নাৱকপা জৈ উভেংদা লককম

হেংলকপা ১৩ং অমগা লোয়নবা লায়নানি। লায়না অসিদা  
ভভোপ্পা মওং খবা লৈ মাহুনা ফোল্‌স এংটা (অরানবা এংগীনা)  
কোই। অসিদি চুঙ্গী মরী নান্দগী নল্লগা তুমদবা লায়ন দগী  
তুম্বগী ই লুঙ্গিগী মদগী পুক খোবোন, খীরোন অসি শেংকপদগী  
লাকপনি। চা, কোফি, চুঙ্গপ, ডোঁ থকান্দবদগীস্থ থোঙ্কলো।  
অশেংবা এংগীন দি হ ট মশা ক্তা ঙ্গীবা কোরে মারী অ টবী  
শেংকপদগী বনলৌনাথবদগী শেংকপনি। হ টবী মসল মশামহস্থ  
মাঝা ফাওরবই। মাদদ নতনা হাট মশাঙ্কো ঙ্গী মেহু ক-  
চেননি, পলহনবিবদগী খোবই যাহা খীনা মিহন চ-গুহ  
নাই, নান্দবনা স্বর থিংই। অসিদি থক থজিঙং ভোবা,  
মসল লেঙবদ অসিগুহা শাখীবা মনা অসি কা-রকই। মসিদগী  
এংগীনা পেঙ্কোদিংস “থবাক চাকপা” হ’ল মমিং থেঙ্কোবনি।

খুদম, লাইং ১২ঃ— চাবা শাখী চাঃ মতুংগা খুদমস্থ  
ঠিল্ল। মশা খীনা কিংবা শাউখিবা, মরী শেংকখি ১, হেন-  
মল্লগা নল্লগা হেংগন-মশা থবক ভোরুবদগী লাকই। নাবসি  
খুন-ক বেঙ্কা লাকহ অহুগা অয়োবীদা হেঙ্কা স্বর থিংনা  
নাই। থম্মোইদগী মাঝা হোবনা ওইগী শেংকাক, ওইগী খদাং,  
খুংং খুজিন ফাওবা নাই। থম্মো অসি পাংদনা শুপচিনবা  
মওংগা ফি শুহুগুহা শুহুগী মওংগা নাই। পুরীং লৈতাবা  
ওমদে থেংয়রাঙই শিরগনি কিরকই। হেক নারকপদা লেপুনা  
লৈব নল্লগা ফমথরগা মথুং অমনা হাট মপাঙ্গী থবাক পায়হুনা  
কোহুহুনা লৈগনি। মর ভাইয়েং ভাইগনি। হুমাং অমগা

অজৈব কাগনি। স্বর হানবা নিখিনা য়ারোই। করিগুয়া  
মডগদা অনাবহু জ্ঞান মাঙনা রাহুগনি। খুজ্জে পোয়া খবক্তা  
জৈশিং লৈতুং থেবা যাওরকই। নাবসি সেবেঙু থরা ভগা  
শাংলংদা মিঃ ১/০ লৈগলি। অতুদগী থগেবঙুয়া নুংশিং থরা  
য়াদা থোকখিবদা অতুদ ফৈ। অনাবা অসি যথং মুমিং ২ দি য়াম্মা  
চোকথনা লৈথোই। চোকথদবশু যাওই। পুং ১/০ গী মনুংদা  
কয়ারক হুয়া নাবা কাওরকপা দাওই। চি কয়া অতুদা নাহুনা  
লৈবশু যাওই। তহ নবনা অমুক অনিরক্তা নাবদা শিখিব ০১ নমই।  
অতুগা থরদ থবাক হুংদা নাবা ওইন। হুংদা হুংদা লৈবা লায়না  
অসিগী যথং অমসু লৈ। খিত্তা শাউবা, থরা চোকথনা থবক  
অমা হোবদা অতুদা লায়বদি যতুবা থোকপা দাওই এবশিল্ল হাঃনা  
রাংগী পীরকপনি হায়না লৌতুনা পোখাতুনা লেগদবনি। কোল্‌স  
এংগীনাশু নাবদি চপ মাই। দায়ক অশেংবা এংগীনাশু  
শাখিবদি ভৌদে।

থুং চোংনা জৈনা হুয়া শৌই। মরী শোনবা, বহুবা  
(Hysteria)। অসি অশাবা হেক নাবদা লৈফম চাকম,  
পে থাকম থাঙদনা চতুনা থাওই। পুরীং য়াম্মা নুংঙাইতে।  
ভগ্না হৌই। শিবমক্তি হেক শিসন্দে।

লায়য়েং :— হেত্তা হোরকপদা থবাক্তা অমসুং চনৌং  
জৈশিং অশাবগী ফি থোমগনি। পুত্তা মুংশিং লৈবগা জৈশিং  
অশাবা পীথকনি। ফি থোমহু অশাবা কান্নজগা অজৈব অশাবা  
ওম-ওম থোম্বা। অশাবনা মিনিট ৩ অজৈবনা মিনিট ১

ধোয়গনি। অহুগা হেক পোখাবা ফংসিবা ফাওবা খোয়ীযু।  
সারকুলেসন কহনবনা পোখাছন্দবা লৈভে।

ময়ী ফগংনবা থংক লৌৎপেঁয়ু। খোঙ হান্ধা য়ানবা  
খোয়গনি, খীৰীল শেংদোকপীযু কোলোনদা ইকিগেসন-হুয়, এনেয়া,  
চরা হেনবা, হৈ চাভা চাহুনা লৈবা মতেক ডইমা মুম্বিং ২/৫ গী  
লৌৎপেঁয়ু। অফবা চিঞ্জাক, চাং থাব নাইনা পুথংপ খাজেল,  
অর শংলবা পোখাব, তৃহা, মুং-মাইবা পুথমক অসি নীংথনা  
চিথদনা চাং অমদা লৌৎপেঁয়ু নোংম নোংমই হিংনবগী পাজল  
পুথংপীযু। অশাউবা, চিহা, কিবা থাদোদউ। চরা হেনবদি  
শজোমদা কুইনা থাখীযু। য়ান্ধা ময়ং কংলবদি শজোম থকপা  
নং ১ না ইক কৈ। চ, কোকা যু অহুগা অহেনবা পুথমক  
থাদোকপীযু। বাকিং অম শাংদোকু চংপীযু। লিমিটেদ, চাং  
ককপা চিঞ্জাক য়ান্ধা কান্ধগনি (লয়ায় ৮০ ৮৩) অহুগা মশাগী  
অকুহুগা চান্ধনা থম্বা থংহুমা চাগদবনি। লুংনবা নোয়ননবা  
হোংলগজু — নোয়গিবা লুমইবহু ফঙহৌদ নালদা পৈবা  
পোৎলক হেনগংপগুয়া হকচাংদা অমোংপা পৈশিমবগুয় থোকই।  
তোং পুথমক হু থারকহ। তোংদা হু অসি তত্তনা থাবনা এজীনাগী  
থুদম থুনা উরকপনি। অসিগুয়া লায়না লেবা মী মশা কল্পবা থোং-  
নবদা লুমা থোকনি। (কাৰ্বোহাইড্রেট চাং হুহনবা) নং ১ তা চাদুনা  
৫%, ১৫% অমলুং ১৫% কাৰ্বোহাইড্রেট চাৰা তমগনি।  
মহুদদা নোয়গিবা ১০ দগী ৫০% ফাওবা তাথহুয়া থমগনি।  
অহুগা প্রোটিনগু য়ান্ধা তাথনা চাৰা তমগদবনি। দোর্সেল

ভাট্টেৰা ৩৪ পুৰদা নহা, নানবা কান্ধগনি। খোঙ হান্ধা বেকা  
তোহ-পন্থ।

হাট ন.বসি জাতীগী খাইদনী চাউবা য়েকুবনি। য়েকুব  
অসি নিভিগী এবেয়গী জাতি অসিদা শী'নহুনা চঙলিগকই।  
মসিগী হোফম কদায়দগীনো হায়বসি খঙলবদি খাইনা কিনিঙাই,  
হ নিঙাই লৈছে। ফৰ-ফৰং হ'ইনা নাবা (Acute) লায়না  
পুন্মক অসি ীদাকী লায়ংলবদি অনাবা অহ ফহনবা এক গুৰু,  
নমলিন্দুনা ধমই। ল ই'হো পুন্মক নমলী'লি, দাইবিসা থি'জিলি,  
পাংপা-পোম্বা মেন'লিলি, খাকথিগদবা, চ বধেকা'বসদবা পোংলক  
নমলীল নমলীন্দুনা থখদগী মনুংগী ঈদা, ঈকুঙইবা টিলি'লি'লি  
লৈখিবদগী শোককপনি। ফঙ হোদিমু নমলীন্দুনা লৈগে।  
অত্ৰগী মথক্কা হীদাকুণ্ণ হ'ঙইনা অহুৰ লৈগে। 'সলকবসিনোল'  
হাইবো। সলকবনা ঈদা, সনাহিদাকী গ্ৰেণ্ডনা লৈবা চাকীগী মহীক  
হাংনবনি। অত্ৰনা ভিন্ধা পুন্মক প'থ-পুৰথলি। অহল ওইককণা  
মতম' লায়খু' থুংবগুহা ভোং মবাই ভাৰকণা কৰা বাগী ভাকী  
তোখিবা মীদা উই। অত্ৰনা লাইহো নেমথহনবা, ভোকুদবা হিলাক  
অসি 'এটিপাইবোটি' কোই। টেম্পেৰেচর হুহুহলি অহুৰ হাটকী  
থবতি থীনা শোকহলি। হাটকী মসল অহুৰ শোকহন-  
বিবা গাঙই। ফাল্গেট অমল্য ভাং চীকপা লাইহোদনা মীং  
লাখীবা হেলি। অঙকপদি লাইহোদনা তাইনবা, হিলাক এক  
তাইনবোদে। ভাং চীকপা শিকিমিবিবা হিলাক অসিলা 'মেলী-  
সাইলেট' কোই। ভাংদা লৈবিসা এসিদ অহু খাঙহলিবিবি।

হাৰ্ভাৰিবা অসিমা হেগা চম্ভাৰা অৰা থো'কহলি। মসিমা হাটকো লাইনিং অহু শো'কহলি। হাটকো লায়না পাৰমেন্টে ওইনা পুৰকই। অহুগা হিলাক অহুনা পুৰকপনি, লাইনো অহুনা নং হাৰ্ভাৰি কনামু থেহহলি। নেচৰপেথিলাদি হৈ মন মনিং মন্ত্ৰগা লজোম'প নিধকপনি অহুম কজৈ — হন্তবা ফল অমন্তম ল'ক্কে। এম্পাইৰোন এম্পা পুৰোবপা অমেৰিক'না ওৰ্ডিনেল অহুনা মসিবু লোচিহৰা থি'ই। মসিমা অনাবা কহলি হাৰ্ভাৰি থুদমদ মাঙহনবনি। অহুগা হাটতি শো'কহলবা লৈতে।

থোজিকী চাঙখেলবনি হাৰ্ভাৰি যুগ অসিদি “মো'লী কোড'লিং এজ” কোট। হৈ চাৰিংগা উ'কাৰগা হৈ হেফুনা চাৰা। মা চাৰিংগা মা ত'লগা ক'দুনা চাৰা, শুশুনা হাৰ্ভাৰিবা লজোম, স্বৰ্গী অম্মু'নী থলুবা কহলা, কোহোম, অহু'ম ম'হী থকপনী মন্ত্ৰা টিলি হ'লবা, পু'মদনবা হিলাক থাৰবা হৈ ম'হী, কোভাগী মা চজিক চাশীলৈ। অহুদগী হ'ন্দুনা নারগা হিলাক ম'হী থলুবা লংগে হাৰ্ভাৰি গুলি ওইনা ফুৰিংখ'ঙনা পু'দনা চংগে। মাহ কাওবা থক শিলি হাৰ্ভাৰি চাৰা শায়ৰগা পু'ক্কা ওংলগা থোইৰোন ফুট ২০ লাংবদা থু'লী থক চ'থৰগা ওল্লিহাৰি অহুদা ‘ইজেক্সন’ হাৰ্ভাৰি মীনা থেহা হু ওল্লহলবা হিলাক হানজিলি। মুক লমজীববা থোঙচং অসিবু কহিলু লো'ক্কে ই থমবোগহু। ই অসি হো'হনবনি। হাট'কো মামাক শো'কহনবনি।

অহুগী মথক্কা চাৰা লামবন। অমিস্তবা অমাঙবনি। আলকালি পো'কপা হৈ, মনা-মনিং, লজোম ৮০% চাগদবনি। কেট,



লা, ডা চাক, তল, শবোটে, চিনি চা, কে কী, যু, চিনি বোভোবা অসিনা  
 ২০% দা চাগদবনি। অমসু' ৬৫-৬৬% দা চাগদবনি ৮০%  
 চাণীন্দুনা ঙে অসি ফন্ত-হোদি. ধম্ম পুহুনা চেম্বনিনা মিনিট অসিনী  
 মসু'দা ঙে পুস্কক হাট' য়োনব' লাকপমা হট'কী অকোম্বল  
 অমসু' মসু'দা. অমোৎপসি পৈহু-১ লৈফম থে'কু১? অমসু'  
 প্রোটিন হেম্বা চাণীন্দবস। হাট' নাবগ। অমসু' মসি লৈম-  
 রিবনি। চা, কোকী অমসু' যু অসিনা অমোবীদা ঙে মোৎবলী  
 অমসু' অগ'মা হাট' শোনবা অমসু' অ'৩ লাহনা কয়ামক্কম লাম্বা  
 লাম্বা লাহম্বংবদগে লাকপা হুপিং ওহুনা হাট'পু খীনা নাহলি।  
 কহনবদি লাম্বরহুনা নম্মোনবগী থবক ওইবা ক্রোনিক ওইবা  
 লৈহলি। দিজিভেলিব' হায়বা হিলাক অসিনা হাট'কী থবক  
 খুৎলোহলি — তপথহলি। ঠাইচ'নিন্' হায়বা হিলাক অমসু'  
 হাট'কী থবক খুজিলহলি। অসিওম্বা হু চেনবা অগ' অসিনা হাট'  
 কহলি হায়রিবসি মতম থব সুডাইভবা লাইওং মাহনবদনি হায়বদি  
 কহলবা হেনগৎহলি। অমসু' হাট' নাবগি কবা ওমদে হায়-  
 রিবহলি। ঐথোয়নী নেচরেল ওইবা লাম্বংবদি হোমককম  
 অমসু' মাওহম্বা হোৎনৈ — হাট'কী লকওং হোৎবদি মী অমসু'  
 লাইওং মডুং ইল্লা বেগৈ। লায়না অমসু' কগৎহম্বা উপায়  
 য়ে'হুনা মতেও ওইববা লাম্বগনি। ইরাম লায়না কক্খিবসু য়াওই।  
 হেজিমা শোকক্খদি থেস্তা কহনগনি হায়কম থোস্তে খাইবগী লুবা  
 লায়নানি। অমসু' নিতিগী অমসু' হুংখিল চুম্বা ইগী লক্ক  
 লীক্খবা মচেৎ অমসু' কাওবা মসীং নাইবনা হাট' হোমকইবনি।

মহা শেংদোকৰনি হায়বসি খঙলবদি অমলঃ খনবিবদি কৰা  
 নীখিজনী ঙৈ শেংদোকৰনি হাট'তা শীৰিবা খবক হুহুহনবা ওহই।  
 মেচৰনা লায়বো'দি ঙৈ শেংদোকৰনি, ভোং শেংদোকৰনি, হাট  
 লায়ক শেংদোকৰনি। মতম অসিমা 'এলিমিনেটিভ দাট'ট'  
 হাৰবা চীজাক মখল অমলঃ চা' য়েতনা হো দবা ওইনা পীজবদনী  
 কহনবা ওহই। চরা হেনবা, পৃক সুরা, নন্দা, মোইবা কচাণ  
 চহই। যী অমতনা য়াগে হাট'তমা লৈ হাচবা থক খহনে।  
 অমলঃ লৈ হায়বসি ফাওনে। হাট'তমা লৈ হায়বসি মলাদী হেক  
 ফাওরকৰা মতম অহুনা চেকশিনবা হায়বসি হোপদবনি মরবদি  
 হাট' শোলে, নারে হায়বা ত কলকপনি। হাট' শিলে, নাই-  
 লোনগী হাট' ফেনলেব স্টীলগী হাট', ইলেকট্রোমিক পেস থেকস  
 নজগী অভোলা মীগে হাট' জিম ভল্লি হায়বসি মশাগী কোল্লরকপা  
 হাটকা থালবা যাবা পোৱে নহে। খবদং চেকশিনবীবদা চহি  
 ৭০/৮০ ফাওবদি কব্বিগুয়া শূ'তাইতবা অমলঃ ফাওরকৰনা ফনা  
 চচগদবা ইল্লি অমনি। ঐখোয়গী হকচাং অসি হিংতনা  
 লৈকনপে হায়বসি হাট' অমনি চহদবা যাদে। ইউনাইটেড  
 কেটতা হাট' আটবী নাবদগী শিবনা, অতৈ মীলি পৃথমকগী মশাং  
 হেল্লি। ১৭৭৬ ভগী জাতি অসিগী ওইনা লাল্লা শিবা মীলিংদগী  
 চহিদা হাট'কী লায়নানা শিবনা, মশাং হেল্লি। ১৯৬৮ দা  
 মিলিয়ন অমা হেনা শিবি। ই'শোক ১৯৬৮ দা "কাৰ্দিও  
 ভাসকুলায়" হাট' অমলঃ ঙৈ উ'তাং নাবদগী শিবসি অতৈ লায়না  
 অমলঃ একসিমেণ্ট, হুইলাইদনা শিবা মীলিং পূজা, পূনবদগী

৫০% গ্ৰেন্ড শিৰি। আমেৰিকানী হাৰ্ট এমোসিয়েসমা ১৯৬২  
 দি ৫৪.৫% হেনগংনা শিগনি হাৰবদি মী ১০, ৫০, ৪৫০ হেনা  
 শিগনি - চেকশিল্লু হাৰি। মসিদনী হেনা আমেৰিক'দা মিলী-  
 য়ন ২৫ দি হাৰ্টকী লায়না মকপকুমা লোহাৰনা লৈ হাৰনা  
 ফো'দোকৰি। লায়ন সি লৈবতা হাৰনা চিংববা মীণী বাকৰদি  
 মাসিদা যাওদ্রিৰনি। অঙইবমক ইউনাটটেড ষ্টেটকী মীণি  
 অসিগী ১৩% দি কাদিওভাসকুলায় দিভিজ লৈ। ইউনাটটেড  
 ষ্টেটনা থাইদগী হেনা হাৰ্ট নাববা হাৰবদি নভে, ষ্টেটন্তু লৈবদনী  
 থচবনি। অঙেবমক পৃথিবীগী ইন্দ্রদ্রোণ চাওখংলকইবা অমলুং  
 ময়ম ওঠেদা চাওখংলকইবা লৈবাক পুন্মক হাৰ্টকী লায়না  
 থিংবগী লানফমদা আমেৰিকানী মায়না চঙশিল্লি। চহি ৫০ গী  
 ময়মওদ থেট্টটনদা হাৰ্টনা শিৰসি অশিৰা পুন্মকী ময়মতা নিপানগী  
 মলু দা ১ দি হাৰ্টকী লায়নাদগীনি। ওমিদি অলু'গী মলু'দা অমদি  
 হাৰ্টকী লায়নাদগী শিৰি। চহি অমদা বটন ২০,০০০ হাৰ্টকী লায়না  
 দগী শি। (দেদী এক্সপ্ৰেস লণ্ডন মে: ১৯, ১৯৬২)। নিউজিল্যান্ড-  
 দলু ও দা অমা হাৰ্টকী লায়নানা শি। অঙা'না মীং থৰা হেনি।

অষ্ট্ৰেলিডাদা শিৰিবা মীণী মলু'গী ৫৬% দি হাৰ্টগীনি।  
 ('দি মগ' মাচ ১৯৬৯ হাৰ্টনা নাডনা শি হাৰবদিদা মী অমলুং  
 থৰায় মাঙইদা হাৰমদ থনব যাদে। মী অমলুং থবক শুবদা  
 মাঙইবা অলু য়েদতনা ইঙস্তী অমলুং জাতিগী লল ওঠেদা মাঙবলু  
 হেংগবনি। শিৰিবা মীণী ৫৬% হাৰ্টনা নাডনা শি। শিৰিবসি  
 পাৰববা চহিদা দোপ্লায় মিলিয়ন, চাওয়েং মাডবনি। চহিদা

পোখোক্তা মাঙবনা দোলাৰ মিলিয়ন ৫৫০ নি হাৰ। যেডিকেল  
ক্ৰিটেবল্ট, পেন্সন, সোসিয়েল মাণ্ডিসনা দোলাৰ মিলিয়ন  
২০০ নি। অহুগা মোখা-খোংপা যাদবা গীশকী ওইনা মাঙবনা  
দোলাৰ মিলিয়ন ১২৫ নি। ইউনাইটেড ছেটতা মিলিয়ন ২৫  
নাই। হাৰ্ট দিকিড, কেলক, পেরেলাইসিসকুদা বাহবা লায়-  
নাদা, প্ৰসিডেণ্টকী থিজনবনা, হাৰ্টকী হোমপিভাল, নৱসিং ব্ৰগ  
ডাক্তরনচিবনা থরচ ভোবসি দোলাৰ মিলিয়ন ২৬ চঙই।

হাৰ্টকী লায়না হ যবা অসি চাঙখংপা, ইনাকখুনবা জাতিগী  
লায়নানি। ইগুদী চাঙখংপগী চা দা কে'রে নারী মাবগী লায়না  
হেনগৎলকপগা মাতনা চেলি। জুংডাই চাইকবা, মৃদনা, মোহদনা  
কাৰনা ভো'দুনা চংপা মাঙই কোৱোনাবীনা নাই। পৃথিবীগী  
মলুংদা আমেৰিকানা মলা ইক কৈ বাইনৈ। অহুবু মখোয় মশামৰা  
মাজদে। চহীদা দোলাৰ মিলিয়ন ৬০ হকচা' ফনংদা থরচ ভোরবলু  
গড়দা মপুন্সি চহী ২৬ তনি। অ'মোরকাগী জুপীনা চহী ১২/১৬ তনি।  
চহী ৩০০-৬০ ফাঙবদা আমেৰিকা মচা অমনা চহী ১০/১০ গী মলুংদা  
হাৰ্ট এটেক অমুক ২ ভোগনি। অহমলকী মলুংদা অমনা শিবা যাই।  
মোয়ববা কোলেফ্টরোল হেয়া জঁদা লৈববদি অনিৱক্তা শিবগী  
মহতা অহানবদা শিবা যাই। চুকপ, যু বাপচিলবদি খোঙনা  
খোংনা অশিবগী খায়াস্তা চঙজবনি। ইনাক হেক খুঞ্জিবমথৈ  
কোৱোনাবীগী লায়নাৰোমদা চঙশিলবনি। এখোয়বলু ঠিকাদাৰ,  
ডাক্তর, ইজিনীয়াৰ অমলুং বিজিনেসমেন গুস্তক আমেৰিকা মচা  
ওল্লবনি। লায়না অসিনা শিনমাজি।

বুটেন, ক'মাতা, অষ্ট্ৰেলিয়া, জাপান অমল্য জৰ্মানীৰ  
 হোষ্টেল ইটোইটেড হোষ্টো ডাৰিবাৰ ১১ ডিসক ডাৰে।  
 ইন স্ৰিমা চ'ঙখংপা অমল্য চাঙখংলকইবা লৈবাক পুত্ৰকী উইনা  
 লাকইবনি। অমল্য নেথো, ডেড ইন্ডিয়ান, ইন্দিয়ান, চাইনিজ-  
 ক্ৰমা জ ভিনা ইংলিস-ডেল, অডেব জাতিগী যুয়ান-বৈবান অসিনা  
 লৈবকপদা যক্ষাৰ অহুগা ক'দিও ১১ কুলাননা মাৰা শোহননা  
 লাকই। লাইববা মচান ইন ক অমল্য হুয়কপা, এম, এল, এ,  
 ওয়িসাৰ, ইজিনিয়াৰ, ডাক্তৰ ঠিক দ'ব কয়ামক্ৰম নানকইবশিংগী  
 মমুংদা লাননা অসিন কয় শিথো। কয় অমল্য নাহনা লৈব।  
 মেলবোয়া, জেভোন, কলম্বা, টি, বি, কদায় চংকো ? হাইজিনা  
 এংকেনন ফলকপা হাইজিন হুয়কপদগী মাঙখে। অহু বু যথোয়গী  
 মলুতা-কোয়োনাবী, থোয়োসী, ভাট্টীওস্কাৰোসিস্ লৈহোয়ে।  
 কেসাৰ হায়বা অমল্য লান্দাৰকই। অহু ডাঃ পোলডলী  
 হাইটনা হায়-“চি ৪০গী যমাঙদা হাট নাবদি এথোয় এথোয়গী  
 ইরানি, জেশ্বননা নোংবা ( God's will ) বাকম নঙে।” ‘ডাক্তৰ’স  
 গাইদ টু হাট” ( পেজ ১৩ )। কোবোয়া অমল্য ভিয়েটনামগী লান-  
 কষদা লিখিবা লান্মীশিংগী পোষ্টমোৰ্টেমদা য়েংবদা কোয়িয়াগী  
 লানফদা লিখিবা চহী ১৮ দগী ২৩ শুবা লান্দা ১০/১০ খুদিগী ১দি  
 মমুংদা লিখি কনশীনবা, ফুদবা খুদম উই অহুগা ভিয়েটনামগী চহি  
 ১৩ দগী ২২ গী লান্মী কয়ামক্ৰম হাট দিজিল লৈবগী খুদম কংই।  
 অহু বু শিখিং অহুদি যলা মউ ফনা উই। খী, খাউ, যান্না চাৰা,  
 হুফন থকপা অহুগা লাজেল ভৌদবগী কুনবনি। (লোস এঞ্জেল

ଟାଏମ୍ସ ଜା: ୧୮ — ୧୯୬୭) ମିଡ଼ୱେଷ୍ଟିଂ ଆମ୍ବି କୁମ୍ଭୀରୀ ଚାହିଁ ୧୧ ଗି  
 ଟାଏମ୍ସିନି । ଅନ୍ଧୁବୁ ଖାଉଁଦିନୀ ସ୍ଥିତି ଚାଉବା ୧୩୩ ଫବା ତରୁଂ ତରୁଂକୋ  
 ମଧୁଂନା ଆମ୍ବି ଆମ୍ବି ଏକାଧିବା ମିଡ଼ୱେଷ୍ଟିଂ । ଯେତେବେଳେ ମିଡ଼ୱେଷ୍ଟିଂ  
 a generation of marshmallows ହାଉନା ତାହା ଏକାଧିବା ଚାଉ-  
 ଶିଂଗି ଚାହିଁ ୧୧ ଗି ତେନିଂନା ଯାଉବା ଅନ୍ଧାଂଶିଂବୁ ହାଉରି । ଅନ୍ଧାଂ  
 କାଣବା ଚାହିଁ ୬୦ ଶୁରବା ମିଡ଼ୱେଷ୍ଟିଂ ମିଡ଼ୱେଷ୍ଟିଂ ଟପ ମାନ୍ଦନା ତରୁଂନା ଯାଉବା ।  
 ହକ୍ଟାଂ ଯବଦା ଏକାଧିବା ହାବା ଚାଉନା ହେଉନା ତରୁଂନା ମଧୁଂନା  
 ୧୮ % ଦି ଲୋବା ଯାବନୀ ଚାଉ ଯୋନେ । (ବାରମିଂହାମ ସେଲ, ଇଂଲଣ୍ଡ  
 ଜୁ: ୧୧ — ୧୯୬୮) ।

ଜଗତ୍ତା ସ୍ଥାନରବା ବାକ୍ସ ଅମା ଚାଉନା ବୋରୋନାମି ଅହୋଂବା  
 ନକ୍ସକମ୍ ପୁରୁଷପାମ୍ବି (୧) ହାଉଁ ଗୁଡ଼ ଫେସର (୨) ଚୁକ୍ଟ ଥକ୍ତା (୩)  
 ଏକକ ଚାଉବା (୪) ଲୁହା ହେମଗଂହନବା (୫) ସମ୍ବି ମତାଂ ଲୋକହନବା  
 (୬) ଚିଦା ମହାଂ ଯାନ୍ତା ଲେହନବା (୭) ନାଉଁସେଟିଲ (୮) ସୁ ଯାନ୍ତା ଥକ୍ତା  
 (୯) ଜେନେଟିକ (ପାରୀ ପୁରିନୀ) । ଅଚୋବା ଅଗ୍ରାଣବା — (କ) ଚାବା  
 ଲାନବା (ଖ) ସୁ, ଚୁକ୍ଟ ଥକ୍ତା (ଗ) ନାଉଁସେଟିଲ ଚାଉବା । ମି ଅନ୍ଧୁନା  
 ଚାଉବା: ମି ଚାଉବାଦି ଇନ୍ଦ୍ରାଉଁ ଲାଉନା ବନ୍ଦୁଟାଲ ଚାଉବା ଉପଗଦବନି ।  
 ଏକାଧିବା ଚେକାଲିନବାଦି ବାରିଷ୍ଟ ଲେହନବା ବାରିଷ୍ଟ । ପୁଲି ଅମା  
 ବାଜନା ଚାଉନବା ଉପଗ୍ରହନା, ମାନା ଶେଷଜବା ମିଡ଼ୱେଷ୍ଟିଂଦୟକ୍ ସେବାଦତ୍ତ  
 ଚାଉନବା ନାଉଁସେଟିଲ ବାଜନା ଶେଷଜବା ମିଡ଼ୱେଷ୍ଟିଂ ଇନ୍ଦ୍ରାଉଁ ଉପଗ୍ରହନି ।  
 ସୁ, ଚୁକ୍ଟ ଚାଉଁ ଉପଗ୍ରହନା କୁମ୍ଭୀରୀ ଏକାଧିବା ଯାଉବନି । ସୁଗା ଚୁକ୍ଟ ଚାଉଁ  
 ଯାଉବା ସମ୍ବି ଲେ । ମି ଅନ୍ଧୁନା ଅତୋକ୍ଷା ମି ଅମା ବାଉଁସେ ହାଉନା  
 ସୁ ଥକ୍ତା ବାଉଁସେ ଏକାଧିବା ଚାଉଁ ଲେହନବା ଏକ ଯାଉବା ଉପଗ୍ରହନି ।

চুৰুট অম্বা চম্বুতন' হেক থকউবদা মী অহু খাঙনা যান্দুনা হাংনি  
 হাংনা ভেলসতোংনা হাং। যুনা অহু অয়ান মাঙহনবা ওমই,  
 পংখহলি অহানবদা নিপা অমনা যু থকপন মটই। তিল্লরুগসা  
 'মানা যু থকই। যতু দা যুনা মাবু থকখি, যতু দা 'থকপা'  
 হাংবা অহনা মাবুস্থ যুবুস্থ থকতোকখি।" মী অহু বহু ওইহোঁরে।  
 ভোকচবা কোবা ওমদে। চুৰুপ চুৰুট হাংবা অসিবু থকপা  
 তম্বুববদি পাঙদব, মীদদি যুগুয়া থক দাংকপা ওমদে, পুন্নি  
 চুয়া মীনাই মঞ্চল অমন্তু লে। পফ্ পফ্ দেদ সিগারেট।  
 পফ্ পফ্ পফ্ তিল ইউ শ্যোক চয়োর সেলফ ভু দখ। "হুং  
 হুং হুং চি'হুনা চুৰুট থকপিয়ু।" "হুং হুং হুং চি'হুনা মনা  
 অহু হেক লিছজি বা ওবা মৈখুত থকপাধু" হাংবা চুৰুট শকনৈ।  
 ভোকচা উপায় লৈছে। শিবদগী বয়নবা উপায়স্থ উদে।  
 পঞ্চমজৰ্জ শিবা মতমদা ডা: কেলোগনা ফোভি "নি'ধো অমন্তু  
 ইবেস্তা কোটিমা হাংলে।" মগী মণ ৭শুবা এডবাউন চুৰুপ  
 থকমন'শিবদগী শিখি'নি। পঞ্চমজৰ্জনা নাংদি ব্রোংকাই-  
 টিশনি। চয়োন ও/ও গী খোঙচংনি, অহু মজখিগদবনি অহু  
 মানা চুৰুপ থকমন'শিহুনা হাট অহু অহুকাঁ মতিক শোলহলছে,  
 যুনিং ২৮ লি অহু হিংবগী পাঙ্গল অহু মগী হাটনা পুহুনা লৈব  
 ওগখিছে হাং। আখেরিকাগী জেনরেল ব্রাণ্টনু খোনাঙনী  
 কেন্সরনা শি, মহাকী মচাহনু কেন্সর অহুনা লি। চুৰুপ থকপা  
 মীল মলাদ মাঙঅবনা লোইদে, যুগুয়া মচা-মশু মীরোল অহু  
 থোকহলি। মখোয়স্থ থকনি, খাংকপা ওমোই। চুৰুপ থকবা

ଯିବା ଡାକ୍ତ ଏତେକ ଲାକ୍ଷ୍ୟ ଅହୁଣି ଧରକ ଅରି, ଅଧକ୍ଷ୍ୟା ଯିବା  
ଡୋରନା ଲାକ୍ଷ୍ୟ ।

ଅଧକ୍ଷ୍ୟା ପୃଥିବୀରୁ ସମୁଦ୍ର ଥାଇନୀ ଚାଓଏଙ୍ଗା ଡାକ୍ତନା,  
ଚୁରୁପ ଥକ୍ଷ୍ୟା ଅନ୍ତୋରକଇ । ଅହୁଣା ଥାଇନୀ ଚାଓଏଙ୍ଗା ଡାକ୍ତନା  
ଅହୁକ ହିନ୍ଦାକମନା, ଡକ୍ତା, ଅହୁକ ହିନ୍ଦାକମନା ଅହୁକ ଯାଦା ଡକ୍ତା -  
ବୈରି ଡାକ୍ତନା ଅଚିନବାନ, ଡୋନାଓ କେନ୍ଦ୍ର ଡୋହନା, ହାଟ୍ ନିଜିଜ  
ଡୋହନା ନୋନା ନୋନା ପୁଲି କେନ୍ଦ୍ର କୟାନ୍ତ କୁନ୍ଦେନ୍ଦ୍ର ଡକ୍ତା ।  
ଅହୁକ୍ଷ୍ୟା ଲୋକେକ ଅସି ସେନ୍ଦ୍ରବାକ ଅସିନ୍ଦା ଥୁଲରେ । ଅହୁନୀ  
ହେନା ସୁନା ହିନ୍ଦାକମନା ଅନ୍ତୋରକ ନୋହାନ୍ତୁନା ମୈତେ ପାଞ୍ଚକ୍ଷ୍ୟା  
ନିଜିଜ । ଅହୁଣା ଅହୁନୀ ଗୁଲି ମଧ୍ୟ କୟା ଚାଶୀନ୍ତୁନା ସୁ ଡାଓବା,  
କାନ୍ତି ଚାଞ୍ଚା ଯାନ୍ତନା ଡାଓହନ୍ତୁନା ହାଟ୍, ସବୁ ସତାଞ୍ଚା ଲୋକହନ୍ତୁନା  
ସହାୟେନ କୟା ଡାଓହନ୍ତୁନା । ସସିବୁ କନାଗି ଥୁଙ୍ଗିରୋ ? ଚୁରୁପ  
ଅହୁକ ଥକ୍ଷ୍ୟା କବିଗି ସି ଅହୁ ନିଜିବନୋ ହାନ୍ତବହୁଜି ଥକ୍ଷ୍ୟା ଲୋକ-  
ନୋକ୍ଷ୍ୟା, ହକ୍ଷ୍ୟା ଡାଓହନ୍ତୁନା ଚେନା ଅହୁକ୍ଷ୍ୟ ହୁ ଅହୁ ହେନବିବନା  
ନୋକ୍ଷ୍ୟ ସନ୍ତନା ଅହାନ୍ତବା ହେକ ଥକ୍ଷ୍ୟା ନିଗନ୍ତବା ନୋକ୍ଷ୍ୟା ହେ. ଗ. ଲବା  
କାଓବା ନିଗନ୍ତବା, ହୁବୁ ହେନବନ୍ତବା ହକ୍ଷ୍ୟା ଲେଜବା ଗୁମନ୍ତନା ।  
ଘୋଇନୋକ୍ଷ୍ୟା ସିଞ୍ଚା ଓଇନା ଚୁରୁପ ଥକ୍ଷ୍ୟା ସିଞ୍ଚା ସରକ୍ଷ୍ୟା ଯାନ୍ତା  
ନୁଲିବା, ସି ସିଞ୍ଚା । ସାଗ୍ ଅନ୍ତାନ୍ତି ବାନ୍ତହୁନା ଚୁରୁପ ଥକ୍ଷ୍ୟା ସିଞ୍ଚା ।  
ଡାକ୍ତହୁନା ଚୁରୁପ ଥକ୍ଷ୍ୟା ହାଟ୍ ଲୋକ୍ଷ୍ୟା ହାନ୍ତବହୁଜି ଥକ୍ଷ୍ୟା । ହାଟ୍  
ସାନ୍ତନା ନିବା ଅହୁକ ହେନଗେଲକଇସି ଚୁରୁପ ଥକ୍ଷ୍ୟା ହେନଗେଲକ-  
ନୁନିନା । ଅନ୍ତାଞ୍ଚା ଅସନ୍ତା ହିନ୍ଦାକମନା ହେକ ନିଜବା ଅନ୍ତାଞ୍ଚା ଚୁରୁପ  
ହେକ ନିଜକ୍ଷ୍ୟା ଗମନି, ସକୋକ ଡାଓଗନି, ନାଗନି, ହୁନି, ହାନ୍ତବା



তাকইবনি। যান্না দোজ দেউপা যান্না বজ্জা ওবং মথী কাণবা,  
মকোক ডাওবা, ভাইকেং জাইবা, পৈং মা চি'ছনা চংপা, হে'জ্জপা  
জ্ঞান মাচবা ভু'খবা তাবনি। অমনা চুরুপ থকপা মশা কবা  
নিপা অহুগী মচাদি মশা কবা পেরু'ক্রাই - অশোমবা লামনা  
চেনবা পোকনি মপুঙ মঠে কা'দ্রিউদা অহুম শোহুখিগনি।  
হাট মশা'মজ্জা চুরুপনা শোকহলি। হাট অসি হিদাকমনানা  
শিখহলি। “ভবাকো হাট” কোবা হাটকী মঙঃ অমা শেয়কই।  
ভবাকো হাট' তোরবাদি অর চনীং চমাঙ শম্মদে। হাট'কী থবক  
খুজিলহনবা থবক অমজ্জা ভৌবা ওমদে। লমজ্জেন চেনবা, চীং  
কাবা থক মাদে। চুরুপ অমা হেক থকপনা ব্লড প্রেসার পোইন্ট  
৩০ বেনগ হলি।” প্রেসেসার জেনওয়ে, নীউ বের্ক! চুরুপ  
থকপা পাখঃ অমনা চুরুক ও থকপা য়েংবদা মিনট ২০ গী মডু'মা  
ব্লড প্রেসার পোইন্ট ২৫ ( কুনমজ্জা ) হেনগংলি। পুং ১ লৈমগা,  
হাল্লগীদা ওম্মখি।

কৈথেলপা থোকইবা হিদাকমনা পাউণ্ড অমনা নিকোটিন  
গ্রেন ৩৫০ গ্রাওই। গ্রেন অমগী ১০ না মী অমনা হু লৈয়ে  
তাকপা ওমই। জোপ অমনা হুই অমবু হাংপা ওমই। গ্রেন  
১গী ১৫ না মী অমা হাংপা ওমই। হীদাকমনা পাউণ্ড অমগী  
মপুমা মী ৩০০ হাংপা ওমই। হাট' কপে হায়রবাচি চুরুপ, হিদাক-  
মনা থাদোকদংনি।

চাবনী হাদি যান্না কজনা থম্মা মামবা গীজপ্রে। থৌকিক্তি  
শাইকেল মাতদনা হাট' কহনবা ওমদে হায়রবাচি থককম থোকই।

হাট অসি মসলগী খাট অমনি। শাজেল ভৌজবদি হাট অসি  
শোহরকই। অম্ম অকনবা শাজেলদি ভৌবা যাবে। তপ্পা  
তপ্পা মণীঃ অম্মং চাঃ হেনগংহনগদবনি, নীঃখিজন্য মসল অসি  
শীঃজন্নবদি জে উত্তোণী মম্মংদা কোহ্লিং কঃবা থিংহ। কেলোৱী  
হেগা চাশীন্দুনা হকচাংদা লৈৱীবা অহেনবা কেলোৱী অহুনা  
হাট' এটক ভৌজকদবা অহু এম্মদসাইজন্য চাকখেকহনগবনি।  
হেগা চানীঃহনবম্ম পোকহল্লেই। বুদ্ধ এম্মবম্ম হহুহল্লি।  
পাঘোম, বোড, পুস্তা লৈৱীবা কেট নুঙ্গা মসলগী মণঃ অহু  
হাট'তম্ম অহু লৈ। কল্পগা কল্পী, মোয়দগা মোয়, পেংলগা  
পেংল। কজ্জাক কজ্জাক লাউৱগা হ'ট অম্মং অতৈ হাট-  
শিংগু অহু হৌই।

পুন্মক অসি উহা লোটনবা লৈ। জে অসি থায়ায়নি,  
পুল্লিনি। জে উত্তোঃ অচৌবা মচাৱা চেন্দুনা চিজাক, মোহ-  
পেয়বা কেথিকল পুহুনা চংলি, য়েল্লি কণ্ডবা অলিবা লক্কক  
পুহুনা অম্মক হল্লকই। জেগী সেগ অহুনা থবোখীবা ওয়িঃজন  
লোনিয়ি অহুগা কার্কেৱান ডাই ওয়াইব থানোকাম। হাট'হ  
থোপম্ম ওয়িঃজন য়াওজবদি থবক ভৌবা ভোকই। শাজেল  
ভৌজবদা জেচেল হেনগজুনা হাট', লংস থবক হেগা ভৌহনবা  
হমই। হাকিং অম্মং সাইকল থৌবা, অসিবা হকচাংগী সঃমকু  
লেসন কগংহনবদ মত্তনা হাট' মশামকী (থবক থংবা লক্কক)  
জেচেল হেনগংহল্লি জে হেগা চলহনবা অম্মং চেলহল্লবা থৌৱাংবা  
অবা পোকহল্লবনা "বিভোৱ চেনেল" লম্মুক কুমা জে উত্তোঃ

অতলা টে চেলহলী। দিতোৱা চেনেল অসিদি টি য়াঙ্গা চেনবা  
মৰী নহে। অতলুং অত চেলহলিহিনিয়া মৰা অসি লাওথোক্তো।

মৰম অসিদগী কৰিগুয়া অ'ট'ৰ অমা হেক কাংহুনা  
হাট টেটেক হেক তোৰা তৱবসু য়াঙ্গা হুহুনা লাংনি।  
অতলা লিবা য়াৰা মতলা চুপুগী অৱাংবা এটেক ওইবা হাংবসি  
লা জুল হোৰা হুং তোমংগা মৰা লনৈ। অতলুং লাংহেলদি অতলা  
তলুং বেংগা তুম কনংহেলকপা অতলা মতমলু মিনিট থংহগী  
হুং ল'দোকপা মৰলী লাংহেল হো'নি। লাং চংপদা  
হে'তকাপ হুং। অতলা হুং লাংহেল হো'ৰা হে'তকাপ কন-  
ংহেলকপা অতলা হুং লাংহেলকপা ক হে'তকাপ হুং।  
৫০ গী লাংহেলদি অতলা লাংহেল, হেক হোংহেলদা হো'ৰা য়াদে।  
ফাংহা, হিগুনা, কাৰ হে'তলা লৈংহুগী নোংমা হে'তলা মাইল  
চ'ৰ'কা চংপা ফুংহোল, হো'কী, নু' শূক হুংবা অপতৰা থংকি।  
হেক হে'তকাপ হুং। "এদি থাংহা হুংকই, হে'তকলু হুংগনি"  
হুংহুনা হো'হেলকপা মতলা হেক হাংগলু, চাংলু হে'গলু, হাট'  
হো'হেলদা এপে' ফাং হো'গনি হাট' দাইলেন্ভেসন হে'তকাপগী  
হে'কলি। (লাংহেলগী মতলা পাংবিয়)।

পুত্ৰঃ অসিনা লাংগেলি; পুত্ৰাংনা লেগায়বী। পুত্ৰাং  
মু'তাইতৰা, চিংহা, থোয়ৰা থে'য়শাওমবা, অশাওবা, লিহগলা  
চিংহা থ'দোকলীয়া। অমা অনাৰা মৰাম অসিগী থুংম লাট-  
লাং অসি পাংগা থংবীৱবুংবা পাংবিয়বা পুত্ৰহুকা হে'লা হে'লা  
পাংলাংহুনা হাট'কী লাংহুনা অমা মতলা অমা নাই হাংহা থংবীবা

য়াৰা যাওই। মাট ভৌবিগম্বু। চুয়গী পুক বেয়া ভৌবদনশ্র  
হাটনী খুৰষ ময়াম অচ উলকপা য়ই। শ্বেষগং-লাগংগী  
ৰাংল্লা লৈব য়। পুত্ৰীঃ তপথনা ব্ৰহ্মগদবনি।

কিডনি কিডনি থৰাঃ পুৰা ইল্লিখিংগী মনুংদা মরু-  
ওইয়া ইল্লি অমনি। মরম অসিনা কিডনি হাংবসি কবখা  
মণ্ড'দা লুকপ গ হাংবসি থুৰা তাই। মাটেকোসকে'প্ত বে'বদা  
কিডনিগী পীকথৰা (ঈশংদোকুৰা ফিটা'ব) ফিটা'ব মচা ময়াম  
পুলপ পুলপ পুনলীলগা অমগা অমগা সিষেটনা ক'জীন্দুনা লৈ।  
ফিটা'ব অসি কিডনি অমদ ১০,০০,০০০ লৈ। কিডনি অনিদা  
৪০০০০০০ লৈ। ফিটা'ব অমনা ইপি অমগা ইপি অমগী মণ্ডা  
থোকগী অমগা লংই। পুলপ লামজিগদবদি মাইল ৭৫ বে'ব  
লা গনি। অথক লু'দ' পুৰ হেনবা লৈতনা থবক ভৌবদনা থ  
অলমবী মনুংদা ফিটা'ব অমনা দ্রোপ অমত শে'দোকুত।  
নো মদা দ্রোপ অ'গী চামথোকগী ম মতমক পুথোকই। অশ্রু  
য়'ম লুগ'ব', নৌথৰা ইল্লি অমনি। চৰা যাৰা ম'দ'ব, পদ'ব  
শে'লক অমল্যঃ থবক থুৰা ওইয়া যাদবনি। থ ইদগী লাখিনা  
লোক'ব ইল্লি অমনি।

ত ইটস মিডিজ-হকচাং অসি নথৰা দুংকুং চঙা ১০ ফাই-  
টিস, কিডনি নাথগী লায়না কয়া অমল্যঃ হকচাং অপু'ব ঈশিংনা  
শো'লখ'লি; ৭২০ংগী হে'জনা থে'ড. থুং ১২০ং চ'লি না পোম-  
থ'লি, হকচাংগী ঈ পুথ'বক ঈশিং ওলকই। কিডনিগী থবক অসি  
থে'ডলৌদনবা মণ'ফনা থম্বা মী থু'দিংমক্কা চেকশিনগদবনি।

কিডনি ফিল্টারনা অংকপা থবক ভৌটে, ফিল্টারিং অসিদা পুথোকখিবা যুং অসি চহি ৬০ পু'লবা মৌ অমদা দ্রৱ ২৪০ নি। অক্সিজেন টন ১০ নি। টন অমদা মদি থোকপগী অক্সিজেন মপংনি। নোংমদা মৌ অমদা মপং ওইনা আউন্স অমা পুথোরকই। কিডনি সেল (Cell) অসি ৪০,০০,০০০ লৈ হায়না থনবদা পুত্ৰীং মূংতাই। অতবু মশা শোকগ্রবা, মাওচনগ্রবা অমুক শৌগংলকদবা লৈজে। অহনা কয়া চেকশিনকম থোকপা? প্রোটিন হ'য়বদি শা, ডা, বেকুম, মগোম, ছানা চাংগা ইকচাংদা শিজিন-নবা লেইববা মতুং লেমহোবা অরক অহু ইউরিয়া ওইনা যুংদা থোককই। ইউরিয়াসি ম'ঙন-ত কুবা ওইবা হুমক্তি নভে। অতবু ঈদা ইউরিয়া লৈরিবা চাং অহগী মতক কিড'নদা হেমা থবক গৌ।

অতগা অচৌ ১ ৫ অ.. হটক এসিবি। মৌ অমদা চাৰা হেনবা চিহ্নক চাংগা হি'ব' মৌও অমা ওইনা নোংমদা মেন তকতগী হেমা পে'ল্কে। ইউটিক এসিদ হায়বসিদি ভোংদগী লাকপনি। অ'দেং ৮ য়'ক হটক এসিদ যাওই। যণ শালা পাউণ্ড অমদা মেন তকতগি যাওই। পুং কুনমসিদি ইকচাংদগী পুথোককম থোকপা হট'ব' এসিদকী অরক অনিনি। য-শা পাউণ্ড অমা চ'বদি মতাক' কিড'ন অহু এসিদ লৌ'থাকবা মশাগী লৈজবা থকৌ অরক অহু হেমা পাঙথোকপা তাই। তল অথুবা (মহট ব্রেন) পাউণ্ড অমা চারবদি ইউটিক এসিদ মেন ৭০ যুং ওইনা পুথোরকপা তাই হায়বদি কিডনিদা নোংমদা পুথোকচবা অহগী অরক ১০ দি পুথোরকপা তাই। কৈ,

নোংলা, হুইগুয়া শাহিং চাৰা জীবদি যথোয়গী কিরাফা ঠেউয়িক এসিদতু ইউরিয়াদা ওহোকপা ওয়ই। যৌইবনী লিভারনি হুইগুয়া ইউরিয়াদা ওহোকপা ওমদনা শা যাহা চাৰা যৌগী কিডনিদা শদুৰ, শ দোং চাবলগী পোকপা হুশিং অহু থেংনজবা ওয়দে, বানো থোকই।

ইউরিয়া এসিদি চুয়া লায়-না পুথোকচবা ওয়ই। অহুগা ইউয়িক এসিদতি অকনবা হুনি, যসি পুথোকখিবদা, ইউরিয়া পুথোক-পদা বাবনা ইউয়িক এসিদ পুথোকপদা বাবলগী শকক ৭০ ভাৰদা থোকই। শা চাবসি যয়ম এসিদনী, কিডনিদা যাহা খীনা অহাবা পীবনি। ইউয়িক এসিদনা কিডনিদা হৈনহন্দবা অহা পোকহল্লি অহুগা কিডনিগী সেল (cell) শিং মাওহল্লি। ইউয়িক এসিদকী যকুপাশং অহু কিডনিদা লৈয়গ। . . . অহু ইউ-ৱেটার বায়বা কিডনিগী ব্রাদার ভাৰা মরীন ওয়দা কুমন্তুনা ব্রাদারদা লাকচ। মাংসগী ইউৱেথাদা লয়কুনা মপান থোকপদা যাওকই নজগা কিডনিদা ব্রাদারদা যথং যথং লোন-থংমজনা চউনা লৈহুনা ইল্লি অসি শোকহল্লি। যাহা ব্রাহন-নাওল্লি, শিহল্লি।

কিডনিদা পকুদবা পোং - মসলা, অমেংলা, হজ্জাৰ গরু, খাও, আচাৰ, শিং, মুলা, মোরোক, উ ঘোৱোক, থুম অসিবা কিডনিদা অহাবা পী অমলুং কিডনি যোংহল্লি। কিডনি অহল ওইহল্লি, যীনা অহল ওইবসি কিডনিদা অহল ওইরকুনা থোকপদি

চা, কোফিচা রাওবা ভেঁন অম্মুং কেফেইন অসি কিডনিচা  
 য়ায়া শোকহরি। ইউরিক এসিদচা চপ মারবা হুনি। যুং কপ  
 অম্মা রাওবা ইউরিক এসিদচা যুংগী চাপা মারবা কোফি কপ  
 অম্মা রাওবা ইউরিক এসিদচা চাং হেজি।

যু অসিদি কিডনিগী য়েকুবনি। বাভেরিয়াদা কিডনি য়ায়া  
 নাই। য়রযদি বিয়র অসি য়ায়া থকপা লয়নি। পুকু য়ায়া  
 থকপা কবুই অম্মুং খোংআইচা কিডনি য়ায়া নাই।

চুরুপতা চাওরিবা নিকোটিন অসি বিডনিগী য়েকুবনি।  
 চুরুপ থকুগা বিডনি বাহুহনবা থিংবি উম্মগম্ম থরমথে  
 য়েথোকপা য়াই।

থুম অসিযু কিডনিগী খাইদগী য়েকুবনি। চারিবা চিলাক  
 থুংগা হকচাংগী ওরবা থুম রাওজবনি। মহাওগী হৈনবৌবদগী  
 থাদোকপা লুবজনি। থাদোকপা ওহীযু।

জৈশিং থকপা— জৈশিং অসি রাওজবনি জৈগী হু পুথোরকপা  
 ওমদে। নোংমদা যুং পাইন্ট অহুয়দি হাজীবনি। অহুনা  
 নোংমদা জৈশিং গ্রাস ৭/৮ দি থকপা তাই। বিডনি অসিবা  
 জৈশিং আউল ৫০ (য়াথে) থুয়া ওমই। থরদা লৈবদ মপাল  
 থোকৌবা করিগীমো? অশীমবা অহুনা লৈবদা হৈবদযনি।  
 জৈশিং থকপা য়াও য়েনখাইনচনা ময়াক হকুংজবদি ভিত্তি  
 শোকপা হেজি।

খোঙ হায়া য়াদবা— খোঙ হায়া য়াদবা য়ারবসিনা হাক-  
 রিবা পুয়ডগী ইহেল হেজি। বিডনি অসি যতম চাদনা নোনা

শোকহসি। অমন্ত্রা অহু পথ-পুথকহুনা কুইনা লৈবদগী হকচাং  
অপুথক চাইবিবা হু অহু যুং ওইনা লাকপনা অহকপা মথলগী  
অইত্তগা মাহুত্বা থবক মথল অমা কিডনিবা সী। মাহুত্বগী কিডনি  
অসি থীনা শোকহসি। কোলোঅগী লাকপা হুসিনা লিত্তরদা  
অম্বা কয়া লীহুনা লিত্তর শোকহনবগা লোয়ননা বানা কিডনিবা  
পুথোরকই।

শাধিগ্রবা বাকম অমা — ফার্লেট কিত্তর, লাটোথাকপা,  
ইনকুয়েন্স, ভাইকোইড, নিউমোনিয়া, কোরোণালাই লাইকুপকুয়া  
কর কর হাইনা বাবা লায়নাপিং অসিনা হৌজিক হৌজিকমাত্ত  
শোকহলী হায়বা উত্তরগন, উৎলক্তবনু মজুংদা কিডনি শোক্তকপগী  
বরুওইবা বাকমদি লায়না কয়া অসিনা নাথিবদগীনি

ইউরিক এসিদ অসি ভোংগী হুনি। মসিনা গাউড, ব্রড  
প্রেসার ভোহসি, কিডনি নাহসি অমন্ত্র ময়গী লায়না কয়া  
পুথকই। ভোংগী থবক্তগী ইউরিক এসিদ থোরকই, অহুগা বরুওইনা  
গেত্তগী থবক্তগী পোক্তকই। ইউরিক এসিদ পোকপা চিত্তাক  
চাবদা মাত্তহুত্ববনু মথানা জেদা পোকচরকপা ইউরিক এসিদকী  
ওইনা যুংদা মাত্তরকপগী চাংদি প্রেম মায়দগী মাপলনি মায়না  
বেগমলেভিনা হায়। চুয়গী মাহুত্বনা চাবদা পোকপা ইউরিক  
এসিদনা শরুক অনি অহুগা না চারগা শরুক মতা/ভরুক মেল্লি।  
যণ-শানা প্রেম ভরামরি পাউঙ অম্বা থোরকই। ওকপা পুথকক,  
মুইট জেদ, শাগী কিডনি, লিত্তর অসি চাবদা চুয়া পুথোককম  
থোকপা চাংগী শরুক মতাদি ইউরিক এসিদ মাত্তই। যণ-শাগী ময়ী



ধকলপু হুংগা জবল হেনগংহলি। হুই, কৈগী কীয়া কনা ইউৱিক  
এসিদপু ইউৱিকা ওহোকপা ওহুগুম মীওইবগী হকচাংবলু ওবই  
খল্লবলু হুংগা ওমজে হায়না গৌজিক্তি থঙনয়ে। মীনা খা  
চাৰা হৌনদে হায়বসি মসিনা মরম অচৌবা অমনি।

চাক, ভাল চাৰগী মহস্তা অমুক্তা আলু চাৰবদি ইউৱিক এসিদ  
মাওহলি। মীওইবগী পুল্লিমা থায় অসি হিংনা থল্লবদা কিডনি  
পুথোকপগী থবক ভৌৱিবা অসিগী থকক অনি হেজংনা শীশিল্লবলু  
কিডনিমা ভৌবা ওমজৈ। কিডনি অমা লৌথোকথবদা কুইনা হিংবা  
য়াই। কিডনি হেক নাথগা কয় যাক্সা শোকচিল্লংগে হায়না য়েংহন-  
গচবনি। হৌজিকী মতমদা কয়া শোকে কয় কয়ামুক নীংথিমা  
থবক ভৌৱিগে হায়বসি য়েংলগা হায়বা ওয়ে। অচুনা খাঙ থাবদা  
শিথহনবা যাবিগনি য়াৱয়েই কাওবা লগা ওয়ে। কিডনি অমা  
নাচুনা তংখাই অমা লৌথে বস্ত্ৰ। অচুগী ২৭ অমা লৈলগা  
অভোগা অমহলু নাৱজুনা পুমলৌ লৌথোকথগা ওসাইগী লৈহৌ-  
ৱিবা তংখাই অমতহুনা চহি যাক্সা পুল্লিবা য়াওই। ভৌবদি জৈদি  
যাক্সা শেংনা থবা ভায়। মীওইবসি কিডনি অমতনা কুইনা হিংবা  
য়াই—অহুগা কিডনি অমহলু ভেজ কাৱদবা অমদি ওইবা তাই  
কিডনি অমা লৌথোকথবদি লৈহৌৱিবা কিডনি অমা অহু  
মখা চাউথংলি অমলুং থবক হেনগংনা পুই। শাদদি মজা  
ওইৱিঙেনা কিডনিগী সেল মখীং হেনগংলি—অহল ওইৱল্লবদি  
মখামজি চাউথংলকই অহুগা সেলদি মখীং হেনগংলকৈ।  
মীদি যি লৈতে মী অমনা হিংবদা চঙবা থবক অহুগী যাক্সা  
হেমা পুজবা ওমবা লেটবদা কিডনিমা পাৱল শীশবীৱকই।

অসিগুণা পাজল অসি করিয়া মাণ্ডবল্লকই — কিডনি  
 লৌথোকথিবা, থবক হেনা পীশিন্দুনা মাণ্ডবল্লকই অহুগা অহল  
 ওইরকপগা লোরগনা মরাই তাথরকপা অহুগা অসিনি। অহুগা  
 কিডনিগা থবক বজনা তৌবা ওল্লিবা মথৈ বকচাংগা কস্তহৌদি  
 য়ায়া লৈরবন্থ অমুক হেনা থবক জোফম খোস্তবন্থ, করিন্থ  
 মুংঙাইতবা খুদম লৈরোই। কিডনি অহু থবক পুবা হেক ওল্লজু বদা  
 মুংঙাইতবা মথল পুস্তমকী কিডনি মরাই তাবগী খুদম লাকনি।  
 হিদাকমনা, জদা, হিদাক থকপা, কাংচুপ থকপা, চুরট থকপা  
 নীওই পুস্তমকী দশা অনুয়া লাকনি। যু থকপা মীশু চৌথবা  
 থক লৈরোই। ইংলিশমেন, আমেরিকানুস্তা লা চাষা মী কিডনি  
 নাগল্লি। খোঙহায়া হাদবা মীদা এলবুয়িন্ জৈলিং চংগদা  
 রাওরকই। কিডনি অহুনা নারবদি এলবুয়িন্ লিশাংলিংনা  
 রাওরকই। ভিন্সায়া এসিদ পৈলিনবদগী থোরকপনি। অহুনা  
 ঐনা ওলাই পনগ্রিবা ফিণ্টার মচাশিং অহু পূয়া সিমেন্টনা  
 কাজীন্দুনা লৈ হাররিবা সিমেন্ট অহু এসিদ অহুনা পৈলিন্দুনা  
 কিডনিদা লৈরগনা লৌদোরকই। সিমেন্ট অহু হৌজিক মুংদা  
 এলবুয়িন ওইনা থোরকই। খোঙ হায়া য়াজগা 'ইলিকান'  
 রাওরকই। চিনি হেনমরা জৈদা লৈরগা চিনি রাওরকই।  
 অনুয়া বকচাংগী অনাবা করা বকী জৈলিং হেনলগা থঙবা ওহা  
 কিডনিগা। মশা ফনা থমদবা য়াজবা অরুবা ইজ্রিনি। জৈদা  
 লৈরিবা মচী লাওং শরুক অহু কিডনিগা মোংগদা ৬০ বক হুয়া  
 চামখোস্তা লরুক অহু জৈদা অমুক হুয়া খাজীলকই। কস্তগী শরুক  
 অহুনা মুং ওইনা পুথোরকই।

**নেফ্রাইটিস** - হকচাঁং বসুন্দা কত্থৌদি য়ায়া 'লৈহুনা  
মুং ওইনা পুথোরকপনা কত্থৌদিদিং অহুনা খোইলোকপা হৈনদবু  
লীজবদি কিডনিগী কিল্টর ত্রাবুসসদিং অহু নাবা য়েকপা খোইলো  
খোকতে। ফুরি ফুরাং চোখোকপা অহুগা মিউমোনিয়াস্তবধী  
লায়না পোকহন্নুনা কত্থৌদিদিং অহুনা অমুকনু হেস্তা নজগী  
কোরনা কিডনি অহু নাহন্নী অমসুং চীকহল্লি। অমাবদিং অসি  
কংহল্লবদি কিডনি লোইদনা লোকহনগনি।

গিলাক শিজিন্নমনবদগীসু মেফ্রাইটিস লাকই। জগু বর্ষলী  
থরা, খাঙ খাঙবা, মীয়েনবা মত্তমনা লমচে কত্থদবা কয়াদা হৈন-  
ক্লবনা মেফ্রাইটিস পুরকই। অঙ্গংবা লৈখোকপা ইকচাঁং  
চোংজুনা লৈক্লবদগী মেফ্রাইটিস লাকই। হিংনবদী পাজলী  
হুহুৎনত্রবা মীওঙ নল্লবদি ও কাবা, 'হি হোনবা অঙ্গংবা লৈখী  
মীসু থক নাহে।

**লাইঙুং লাইশক** - হোরকপনী লাইঙংদি মী পুথরকজ  
থক মায়না লাকতে।

অভাং নচানদি করং করং হাইনা অথুবা বঙদা মাই  
অহুগা লাইহৌ কন্না লাকই। অনুমনা অভাংনা লাইঙং অসিলা  
লাকই। অহুনা থরদং ওয়দবদী ভাবতা লাকই। অহুই ফুগী  
হাকমদনা অহৌংবা অমা লোইদনা পুরকই। কোক চীকলী  
ওনিংবা, ওবা, জৈনিং লিকপা, মাসা, মাদবা - অমসুং লাইহৌ  
হৌরকই। অহুগা করিক্তবা মত্তমনা লাইহৌ মাত্তদবু মাত্তই  
কুই অসি কক্টিয়া উরকই। মায় অসি ইথৌন খোয়া উরকই

হীপাল অকোয়না পোমথেনা উই। খুজং পোমই। উননা কংই। সলৈবানকার। মিহন খুজিগী। নিংমই চলি। অকোয়না খেতপনী, চিংবগী ভাব লাকই। মথোঙ পোমই, অখিবম অক্টিবিলাটি বোলগুম ইংং লংবা মওং অমা জোরকই। মমায় হাংগুণা, মৌপাল-পোমথেনা উগনি। জে কংগনি ব্রাংসার হাইগংলকনি। যুংবা এলবুমিম রাওরকনি। অহুপা ব্রান্না লিক্কা চংকনি। মৈথু মচু মালকনি, মইমদা মুশিলকনি। মাত্ত মংবা ই, রাওরকপমনি। খেইদোক্কা শাখিবা মওংদা লাকদবা নত্রাংদি কোংবা নিনিগী মমুংগীনা চয়োন ১/২ গী মমুংদা, অহুম কপং-লকই। অহুমনা একুট বেক্রাইটিশ পুজমক ককখি। মওইমহুনা জনদোকগীজনা, মিখিজননা লাইয়েংবীজবদি ক্রোনিক ওলখি। ইউয়েমিয়া হায়বদি মূং-অহু হকচাং মমুংদা পুংহুনা হকচাং শোকহলি। মাত্ত চিংখেকপা, পংখবা উছুপ ভাবগুম ভাহুনা, লৈবা মমুংবদি লাইগী নোংমদা লৈয়েং হায়বা কিতম অহুবা লাকখি।

ব্রাইটস দিজিড - লিশাং লিংনা ব্রাইটস দিজিডনা নাবসি একুট বেক্রাইটিশ অহু খৌশাদনা জুম নাবা কনবা য়েংবিদবদগী লাকপনি। হকচাং অহু কনবা থয়নবা কনবা হোংমগনমনি। লাম্বনা কসিদি নাই হায়বদি কনবা থংবা হাকুম নভে। মূংবা কতখৌদি কজি কয়মবা রাওরবগে হায়বসিনা মক ওইনা য়েংগদবনি।

ক্রোনিক ওইমঃ নারকলবদি ব্রাইটস দিজিড অসিদি পুংমু মখল বখল গীরকই। পুরমদা মূং জীক্কই। থয়ননা মূং জীক্ক। চংকি। থয়ননা লৈখিংনা হকচাং পোমথংগি। থয়ননা

পোম্বৎতে। অন্নবৰী ওইয়া লৌববদা আইটস দিভিৰ্জনা  
মীং অসি মশেন-মুয়াং উন্নকই। মীং অসি উশিল্লককতা।  
মীহ্ন কৰা হুন্নি। ব্লদ প্রেসার আইগংলি। খোঙ চিকেন  
চিকেন হামই। তাইকেং তাইরকই, জি থাংলকভে। উন্ননা  
তাইকেং তাইরকই। মীংখাৰা অমুবা ময়ি লৈবকই। কোক  
চীকলকই। ময় হেনজিল্লকপগা লোইননা হকচাং অন্নবৰা  
ইলিংনা পোম্বৎলি। হাট চাওথংলি। খোংখা মীহ্ন চোংই  
হকচাং অমুবা পোম্বৎলমদাইদা জিপিং চংপা য়ারক্তে। কেটেচি  
শিল্লিগুনা জিপিং লৌখোকবনি। মূপী মীয়েনবীনা থা শুয়মদাইদা  
আইটস দিভিৰ্জা ভোগল্লা। মেংবীহৌজবদি, থাইনা মেংবী-  
হৌজবদি হকচাং অমুবা কত-হৌদিনা থলুনা য়াঙ চাংগিল্লি, মতান  
ভাদনা পংথগনি, শিবা য়াই।

লায়য়েং - কিডনি। জিপিং পুনুনা লৈবদগী মাৰা ওইবদি  
অমুবা পুক খীল্লবদি জিপিং থকবনি। অহুগা কিদনি নারবদি  
কত-হৌদি মেংবোৰবা ইল্লি লৈবৌবদিগি লংস মতান। উন্ননা  
তাইহৌকে। উন্ননা ময় ওইনা কত-হৌদি লৌখোকবনিথা  
লাক্কাগনি। অহুগা কিদনি মশামকত জিপিং থকতুনা কত-হৌদি  
লৌখোকবনিথা লাক্কাগনি। একুটভদি হোট ব্রাংকেং পেক,  
কোল্ড ওয়েট মিট পেক কাকগনি। ডি: ১১২-১১৫ কাকী  
হোট এম্বাল্ল বাথ কাকগনি। লাইহৌ লৈবদা অহুগা জিপিং আইংখা  
খোমদা থাপংলকজবদি হোট ওয়েট মিট পেকনা ইক কৈৰী য়াৰি।  
শোনবা মী ওইবদি জিপিং লৌখোকবনি। অটৈ পেক

দীপ্তপান অকোমল। পানথেনা উই। খুজঃ পোমই। উননা  
 কুংই। সলৈবান, কার। মিহন খুজিল্লী। নিংগন চলি। অকোদি  
 মত থেকপল্লী, চিংগলী, ডাব লাকই। মবে'ত পোমই, অধিবম  
 অন্ধি বিলাটি বোলগুম ইংং লংবা মও অমা ডোরকই। মমায়  
 মাপুংগা, মৌপাল, পোমথেনা উগদি। উ কংগনি মাপুংগার  
 হাইগংলকনি। হুংবা এলবুমিন মাপুংগার।, অহুগা মাপুংগা লিকু  
 তংকনি। মৈমু মচু মাপুংগার, মৈমদা মাপুংগার। মাত হুংবা  
 ই. মাপুংগার। খোইলোকু মাপুংগার মওংগা লাকদবা মাপুংগার  
 মৌংগা মিনিমী মাপুংগার। চয়োন ১/২ মী মাপুংগা অহুগ  
 লকই। অহুগা একুট নেফাইটিশ পুস্কমক কজখি। মওইমচুনা  
 হুংগারকপিল্লী, নিংখিগনা লাইমঃগৌজবাংগি ফোনিক ওনখি।  
 ইউরেনিয়া হায়বসি হুং অহু হকচাঃ মাপুংগা পুস্কমক হকচাঃ  
 লোকহলি। মাত চিংখেকপা, পংগবা উচুপ ডাবগুম ডাহুনা লৈবা  
 মাপুংগার লাইনী মৌংগদা, লৈগে হায়বা কিডম অহুগা লাকখি।

ব্রাইটস দিজিজ - লিখাঃ লিখনা ব্রাইটস দিজিজ লাকসি  
 একুট নেফাইটিশ অহু মৌপালনা হুং লাকসি মৌংগদা মৌংগদা  
 লাকপনি। হকচাঃ অহুগ কনা মাপুংগা কনা মৌংগদা মাপুংগার। লাকসি  
 মাপুংগার লাই হায়বসি কনা মৌংগা হাকস নহে। হুংগা হকচাঃ  
 কজি কজমবা মাপুংগার হায়বসি মাপুংগা ওইনা মৌংগদা মাপুংগার।

ফোনিক ওইনা মাপুংগার ব্রাইটস দিজিজ অসিদি  
 মাপুংগা মাপুংগা মাপুংগা। মাপুংগা হুং মাপুংগা। মাপুংগা হুং  
 মাপুংগা চংখি। মাপুংগা মাপুংগা হকচাঃ পোমথেনা। মাপুংগা

পোষকভে। অন্নাদি ওইনা লৈবদা জাইটস দিভিৰ্ভনা  
 য়ে অসি. বশেন. ময়ং উন্নকই। য়ে অসি উশিলকভা-  
 য়েহন কয়। হুজি। বদ প্রেসার বাইগংলি। খোঙ চিকং  
 চিকং হায়ই। তাইকেং তাইবকই, ই বাংলকভে। উন্ননা  
 তাইকেং তাইবকই। য়েখাং অমুখা ময়ি লৈবকই। কোক  
 চীকলকই। শ্বষ হেনজিলকপমা লোইননা হকচাং অন্নাদি  
 ইনিংনা পোষকংলি। হাট চাঙখংলি। খোঙা য়েহন চোংই-  
 হকচাং অমুখা পোষকংলমদাইবা ইনিং চংপা য়ারভে। অটেচু  
 শিলিগুনা ইনিং লোখোকবনি। মূপী য়োরোনবা বা শুয়বদইনা  
 জাইটস দিভিৰ্ভ ভোগলি। স্বেখীহৌজবদি, ওইনা পোষকী-  
 হৌজবদি হকচাং অমুখা কত-হৌদি বা অমুখা বাঙ চাংগলি, উন্ন  
 ভাদনা পোষগনি, লিবা হাই।

লায়য়েৎ - কিডনি। ইনিং পুন্না লৈবদপী বাবা ওইবদি  
 অন্ন পুন্না য়েহন ইনিং বকবনি। অহুগা কিডনি নারবদি  
 কত হৌদি শ্বেখাংবা ইনিং লৈবৌদিবদি লংস মত্ৰনা উন্নাদা  
 তাইহৌকে। উন্নাদা ময় ওইনা কত-হৌদি লোখোকবনি বা  
 লাকগনি। অহুগা কিডনি ময়াদকত ইনিং বকতুনা কত-হৌদি  
 লোখোকবনি বা লাকগনি। একুটভদি হোট ব্রাংকেং পেক,  
 কোন্ড ওয়েট মিট পেক কাকগনি। ডি: ১১২-১১৫ কাকী  
 হোট এয়ার্স বাথ কাকগনি। লাইহৌ লৈবদা অহুগা ইনিং আইং  
 খোঙা আগংলকভবদি হোট ওয়েট মিট পেকনা ইক কৈং ব্রাি।  
 খোঙা য়ে ওইবদি লনিং ইনিং পোষকী। জৈত পেক

ভৌবিগনু। জুংঙাইজিবা থুদমশিং অহু হেৰ' মাঙবিজিবা কাঙবা  
 থোমবীযু। পুং ২ অহুগা মনজা পুং অমমম লেগীযু। য়ায়া  
 কৰা কাৰবা অহুগা লাউহৌ কৰা লৈমবদি অজংবা পৈক  
 ভৌমবদি। অহুগা পুং ২ থমবীযু, তুমবদি পুং ৪ কাঙবা লৌ-  
 থোকগীযু। কৰিগুয়া মতগদা পুং মগীগী মতুং কাঙবা থমবা  
 ভৌমবদি পুং ৪/৪ থুদিগী কি মজা জৈলিং অজংবা চাইগদবদি।  
 অহুগা হকচাং অহু মাগপা মইজা হাৰবহু য়েংগদবদি।  
 জুংলিং অশেংবদা থমবীযু, মইজাং হাংদোকগীযু। হকচাংদি  
 লুমবা থমবীযু। এনেয়া নিভিগী লৌবিযু। থুদম পুত্ৰমক পুত্ৰাং  
 মাঙজিঙেনা কৰিগুয়া অমতা লীজবা য়াদে। চৰ্যা হেনবা নং ৩৮  
 থমবিজনা জৈলিং ভৌমবা পীথকতুমা জৈলিং কজনা চংহলু।  
 য়ায়া কৰা লাউহৌ হৌজবদি জৈলিং অশাংবা থকপনা থাইগী কৈ।  
 একুট নেফ্রাইটিশতা ক'মু'না পোখাৰা চংই। থোইদোক হেন্দোকা  
 লাউহৌ কৰা লৈমবদি পোখাৰা মকৰা হাৰবদি। জৈলিং  
 চংপদা মগীগী মকক হেনগংলকপসি মাংজেন নজগা থমক কৰা  
 ভৌগগা হেগি। মগং অসি কিভনিদনা পুথোকবিগদমশিং  
 লায়না অসিদদি মাংজেন ভৌমবা থমবীযু পাংল হেনগংহনবা  
 গুৰু য়াদে। অপিকপা অজাংদি একুট নেফ্রাইটিশতা ভৌগগি।  
 জুংঙাইজিবা, থুদম মগাৰ অসি মাঙবিজিবা কাঙবা চৰ্যা হেনজনা  
 লৈথোকপা হাৰবদি ভৌমবা মনবদি। মনব অজাংদি মোং  
 লিনিগী হেনা চৰ্যা হেনবা য়াদে। অহুনা কয়লা মই, অহু মই,  
 চিনিদি হাৰীদনা লীথকপা য়াই। অতোয়া লৌগংলক অমতা



পীত্ৰবিগলু। লাইহৌ লৈববদি জৈলিংদা চম্পা মহী থৰা য়াল্লগা  
 পীত্ৰকপা য়াই। অউত্ৰ কৰিগুয়া অমতা পীত্ৰবিগলু। অঙাংসু  
 মুমিং ২/৩ চৰা হেজ্জৰা মতুংদা থকিঙং মমায় ওল্লবদি কৰলা  
 মহী পীত্ৰকপা ফগৎহম্বা বোৎনবীবদা থোইনা কাযৰা থোক-  
 লোই। অহুৰু কিডনি নাবদা লজোম্মা থাইদগী কৰা চিঞ্জাকি  
 অমশুং ণিদাকান। মরমদি লজোম্মা কিডনিদা হৈনজৰা ইহেন  
 হেল্লি। মহী য়ম্ম থকুগা কিডনিদা থবক হেমা পী হায়না থনবা  
 য়াই। মসি য়ম্মা থ'না লানবা বাকৰ'ন। মরমদি মপং য়াওবা  
 য়াম্মা থীনা কুংলীল্লবা য়ুং অসিনা ণিডনিদা থাইদগী হৈনদে।  
 লজোম্ম পীত্ৰকতুনা হেক থম্বা হৌবদা চম্পিংদা জৈলিং থোমবা, হক-  
 চা'দা পেক তোৰা থাদোকপিয়ু। অহুগা জৈলিং অঈংবা অশাবা ওল্ল-  
 ওল্ল সিভবাথ নিতিগী চয়োন কৰা তোৰা য়াই। মু'শাদা অমুক পুং ৮  
 ভাবদা অমুক, পুং ৩ ভাবদা য়াইবিয়ু। অহুৰু মু'শা য়াইবন' মুলিল-  
 হনবা (sun burn) য়াদে। কিডনিদা থেকপা থিববা লাক্ৰবদি  
 কৰিদগী লাকপনো হায়বহু য়েংদুনা হোকম লোথোকপিয়ু।  
 চম্পিংদা জৈলিং অশাবা থোমবা ক ম্পনি।

ক্ৰোনিক েফ্ৰাইটিশকো লাইয়েংদি থৰায়গী পাজল হেন-  
 গৎহম্বা লাক্ৰগনি। মুমিং তৰেংনিদগী ভরা ময়িনী ফাওবা চৰা  
 হেম্মোকনি নং ২ গী চৰা মহেম্মা লৈবীয়ু। মুমিং ২/৩ দি চৰা  
 হেনবা ভোকপা নং ২/৩ দা লৈবিয়ু। নী' থু'না লাইয়েংগে  
 হায়ব বাফমদা লজোম্মা থকতুনা লৈবন ইক কৈ, ইহেল  
 হেল্লি। কমুংদা অহুৰু পোখাছনা লৈবগা লজোম্ম ডাক্তা থকপা

নং ১ দা লৈবিসু। পোখাচুনা লৈখোকপা যাদবা মীওই ওইয়গা  
সজোম ডাক্তা থকপা নং ২ নজুগা নং ৩ নজুগা সলাদ ডাক্তা চাবা  
মচা অগনা থাইদুগী কে। খুদম খুংডাইভবা লৈরকত্ৰবদা চেকশিমা  
আভাগী বী থাও য়াওদবা ভল অকংবা নজুগা চাও বচা হাপচিনবা  
রাই। হেক খুংডাইভবা খুদম লাকপদা পুদুমক থাং থাদোক্রগা  
সজোমদা থকপদা থমভোনবীমু। অহুবু অয়ামবা মতমদা মিগ্রিবা  
নিদম অসি ইল্লবদি মতাং অসদা চাক, ভল হাপচিনবদা অহুম  
কথিবা করা য়াওখি। পাজল লৈরবদি, নজল, লে'জুম থাং  
নববা নানবা থেকপা শাল্লবীমু। অহুগা শজো'ম থকপা মীওইদি  
অভৈ শাজেন ভৌবিগন্ত। অমুক শজো'ম থকত্রিবা মতম অহুদা  
শাল্লবীমু। শজো'ম থকপা থাদোক্ৰবা মতুংদা থর থর হেনগৎনা  
রাকিং চংপা অহুগা হিংনবগী পাজল হেনগৎনবা থরা হেনগৎপা  
মওংগী শাজেন ভৌবা নজুগা থর থর হেনগৎপা মওংদা রাকিং  
চংপীমু। ক্রোনোক ব্রাইটস দিক্জিমা কিডনি মরাই ভারকলে  
হায়বা থঙলকপদা ভৌবা য়াবা কয়া লৈ।

(ক) কিডনিদা হেনা থবক পীবা অমলুং কিডনিদা হৈনববা  
পোংখক চাবা থবক থাদোকদবনি।

(খ) জেশিং মরাং কায়দা থকদবনি।

(গ) মীনা চাবা হোনবা চিজাক হৈ, মনা-মশিং, মই-গয়োং,  
শজো'ম চাগদবনি।

(ঘ) হেজিমা চাশিনবা য়াদে। য়, শা, ডা, বী থাও, য়াশা  
অুকচা চায়োইদবনি।

(৬) চাং নাউথ্রবা যৎগী লমচৎ শেবগৎকনি। সুংলিং-  
সুংলা যরাং কায়না কংবা মফমলা লৈবা ভয়গনি।

(৬) থোঙ অসি মোংমদা অহ্মক হাংমোকদংনি।

নিয়ম অসিদ কজনা উন্নবদা মসুং মতম চাদনা কিডনি  
শোকপা, থংক পুবা ওমদবা কিডম লাকপহু লামনা থিংগনি।  
কিডনি অসি নাবগী খুদম হেক উবদা নিয়ম অসি কজনা  
উন্নবদাযদি চহি মতম কুইনা অনাবা অসি থিংহুনা থংগনি।  
মসিদনা কিডনিঃ অহংব থংক পীত্বিবহু হুংনা পীত্বনা কেমথি-  
গদবা ইন্দ্র অসি কজি।

ইউরক এসিদ রাওবা পোৎশক খঙবীমু। লাঃ ৩০২  
অহুগা নেফ্রাইটিডদা পীত্বগদবা চিজাক লাঃ ১৮৫)।

কিডনিদা নুং লৈবা— সুংঃ সুংকুপ, লৈঙোই মকুপকী  
মতোঙম জাঃ চৎপদা রাওরক্কাযদি সুং অচোবা শেয়ক্কাগনি।  
সান্না থীনা কিডনি য়েকপা থিববা লাকলগনি হায়না যাঙজৌননা  
ভাকলকপা খুদমনি।

হকী ইলিং অসি পাত্র অমদা থমলগা কমাঙ্জলবা মতমদা  
য়েংবদা নাই, ম্যাকস ( মপ-ভীলগুয়া ) অহুগা লৈঙোই মকুপ রাওর-  
বদি নুং লৈয়ে হায়না খঙনগনি। ইলিং চৎপদা সারী সারী,  
নারি নারি ভোরবদি নুং লৈয়ে হায়না খঙনগনি।

সুং অসিনা ইউরোটোরদা চৎপা রাদনা চাউথ্রবাযদি কিডনিদা  
লৈবা সুং অহুনা চাউথ্রহুনা চৎথংকপা ওয়ত্রবাযদি, সুং অহু মতম  
চাউথ্রলকই অহুগা নুং অসিনা লৈবদগী মফম কজকপা অমসুং

ନବସିଦ୍ଧକମଳୀ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାୟକୀ ସକଳ ହୋଇଛି । ସୁଂ ଅହୁନା  
 ଇଡ଼ିରେଟାରଣା ଚନ୍ଦ୍ରବରକମଳା ଯାବା ସଂଗଠା ଲେହନା ସ୍ନାହାର ଯୋଗୁବା  
 ଚନ୍ଦ୍ରବରକମଳା ନାବଡ଼ "ରିଭେଲ କୋଲିକ" ଟ୍ରିଅିଂ ଯାକବ ଯେକମା ଧିନବା  
 କୋଟ । ଇଡ଼ିରେଟାରଣା ପନହୁନା ସୁଂ ଅହୁନା ଲେଖେକରବଦି କିଡ଼ିବିଶି  
 ହାଉଥରକମଳା ସନ୍ତୋଷ ଅହୁନା ହୋହୁନା କାକତୋକହୁନା ଟ୍ରିଅି ନା ହେନବା  
 ଲେଖିହୁନା ସ୍ନାହାରଣା ଯୋରକମଳା ଢମ୍ପେ ।

କିନ୍ତୁନିଦା ଧିନବା, ସେକମଳା ସୁଂ, ଚିନିଂ, କୋଂଲୋ, ଅଧିକସ  
 ଯୋନା କମଳା ଧାବିନା ନାସ୍ରବା ସଂ ଅସନି । ହକଠାଂଶି ଡେସପରେଟର  
 ବାଟମେନି, ଡେ ଅସମ୍ଭବ ଡିନିଂ, ହୁଆଂ ଅଡ଼ିବା କାକରକହି ସୁଂ  
 ହାନବା ସ୍ନାହହୁନା ହାନବଣୀ ବାଡ଼ବା ଡେସପବା ସଂ ହୁଆଂଲବସ୍ତ ଟାକମା  
 ସଂଧ୍ୟାଶି ସୁଂଡାଉତବା ଅସମ୍ଭବ ମିରି । ଅନାବା ଟାକମା ଧିନବା, ସେକମଳା  
 ହୁଂ ହୁଂ ଲାଉନା ଟାକମଳା ଲାକହି — ସି ଅହୁ ଡେସ ବାଡ଼ବା ହାନସଂ  
 ଅହୁମା ଡେସ ବାଡ଼ନ କର କର ଡେସ ଲେବଡ଼ସ ଲେଖୋବା । ନୁଂ ଅହୁ  
 ହେକ ଡାବିବଦ ସୁଂଡାଉତବା ମୁହମକ ଧାଡ଼ି । ଡେସାଉତବା ସାମବଦନା  
 ଅନାବା, ଅଡ଼ାକମଳା ସେକମଳା ସାମବଦନା ଯୋରକମଳା ସାଡ଼ି । ନୁଂ  
 ଅଡ଼ୋବା ଚନ୍ଦ୍ରବରକମଳା ସୁଂ ଡେ ସାମା ସାଡ଼ି ।

ଲାଇସେଂ — ସେକହି-ଧିନିବା ଅସି ହେକ କହନବା ହାସ୍ୟସି ସାମା  
 କୁନା ଧୋକି । ସରସି ସୁଂ ଅହୁନା ଇଡ଼ିରେଟାରଣା ସ୍ନାହାରଣା ହେକ  
 ଯୋନା ଚନ୍ଦ୍ରବିଜିବା ସଂ କରବଦନା ମୋଦାବା ଲେକସ ଧୋକେ ।  
 ନୁଂ ଅସି ଚନ୍ଦ୍ରବରକମଳା ନାବସି ବାଡ଼ବା ସାବା ସଂଗଠି ସନା ନଡ଼େ ।



ସ୍ତ୍ରୀ ନୋହିବା-ନାମବା ଶେକମନୀ ବ୍ରାହ୍ମଣୀ କାମବା କଂଗାମି । ସମ୍ପଦ  
ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟବା ହିଂସାଶୀ ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ପାଞ୍ଜଳ ହେମଗଂଗାବା ଲାଜେଲ ପୁରସକ  
ବ୍ରାହ୍ମଣୀ କାମଗାମି । ଲାଜବା, ଚେନ, ଚୋରା, ବାକିଂ ଫଜରା ଚଂପା  
ସ୍ତ୍ରୀ ଓହସା ଲାଜବା ଅସି ଲାଜୋହି । ଇନ୍ଦୁ, ପୁଞ୍ଜିଶୀ ଜିଲିଂ ବକଶିଗହ୍ନ ।  
ସ୍ତ୍ରୀଶୀ ବିଜିତ୍ତ ବାଟିସ, ନୋଂଶୀ ଜିଲିଂ ବ୍ରାହ୍ମଣୀ କବା ବକ୍ରନବା ଜିଲିଂନି

କିଡନିଶୀ କେଜାର— କିଡନିଶୀ ସତୁସ ଅବା ଲେଜନନା  
ଲେଜବା ଅହୁଗା ଲୋୟନନା ଶେକମା-ଧିନବା ଲାହିହୋ ଲାଜବା, ସ୍ତ୍ରୀ  
ଜି ସ୍ତ୍ରୀଓହସା କିଡନି କେଜାର ଭୋରେ ହାସବା ଲୋଗାମି ।

ଲାୟଲେ— ଚରା ହେମଗାମି (ନଂ ୨) । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋଜବା ସ୍ତ୍ରୀ  
ଓହସାସି ବରା କୁହିବା ହେଲୁ । ସ୍ତ୍ରୀ ଓହସା କଂବା ସ୍ତ୍ରୀ ଓହସାସି  
ନୋଂସ-ନିନିବା ସହେଲୁ । ସତୁସ ଚରା ହେମବା ହେକ ଭାକମନା  
ଲୋଜବା ଲେଜୋସି (ନଂ ୧) । ଲୋଜବା କହୁନା ପୋଧାଜନା ଲୋଜବା  
ବହୁନା ଲେଜୋକାମିସି । ଲୋଜବା ବକମା ହୋଜିଓହସା ଅହୁକ ପୁଂ ୮ନଶି  
ଲୋଜବା ବକମା ହୋସାସି ଅହୁକ ପୁଂ ୭/୧ ଡାବାସା ସ୍ତ୍ରୀ ସହା, ଶେକମା  
ଲୋଜବା ସଜନ ଶେକମା ନାନ୍ବା ଭୋଗାମି । ଅହସା ସ୍ତ୍ରୀ ଓହସା  
ଲାଜେନ ବରା, ଅହସା ଲୋଜବା ବକଜିଓହସା ନୋଂସଶୀ ଓହସା ଲାଜେନ  
ଭୋହୋସାସି । ଅହସା ହସାଂ ଡାହୋକାମି ।

କିଡନି ଡାଉଥଂପା— କିଡନି ଅସି କାରିଶହା ସତୁସନା  
ସତୁସ ବୋଂବା ଲେଜବା ସ୍ତ୍ରୀଓହି । ଲାଜେନ କରା ଭୋବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲେଜୋକମା  
ଶେକଭାକମନୀ ଭୋସିସି । ସ୍ତ୍ରୀ କୋହୁକମା, ହିଂସାଶୀ ପାଞ୍ଜଳ ହସ-  
କମା, 'ନୋହସାସି ବଂଡା ଡାହୁନା କେଟି ହେନା ଲୋଜୋକାସିସି  
କିଡନି ଅହୁ ଅବାସା କିନା ଲୋଜୋକାସିସିସା ଡାହୁନା ଲେଜୋକାସି

মৰ্ত্ত্যলোক লৈহৌবনি। চৰিৎগী অৰাংবা মকৰদা হাইজিন্দুনা লৈখিবনি।  
অকৰা লাভেন ভৌবদী হেনমৰা থেংকবা, কোম্বোক-কামলিন্দী  
মকম হোংবা অসি পুৰুষবন্ত ভাংবা দি মসলী মপাজল হেনক-  
পদী থোকপনি। অচুগা মসিগা লোয়মনা থদাৰী পাৰল  
হেনকপদী থোকপনি হায়বসিমন্ত কাটবা য়াৰে। কিডনি  
লৈকবসি নারিবা মী অচুগী কিতবদা লৈ। লেপতুনা লৈবগা  
নাবহু হিঙ্গগা কবা হাওই। লেমদা হাম্দুনা মকম কাইনা  
লৈবহু হিঙ্গগা মকম চাৰপ, লৈখিবদা নাবা কাওরক্তবসি।  
অচুনা মূংভাইতবা কৰা অহানবদা কাওরকনি। পুৰ হকচাং  
অসি ইকিং কিংবা, ইমুং মূংভাইতবা, চৰিংদা হাইকেং নাবা,  
মজলদা নাবা কাওরকই। অচুবু মকমদা হেক ভাখিবদা অনাবা  
অবতা কাওরক্তে। মকম অসি থংহোং হেক হোংখিবদা হকচাং  
অসি বীতা লৈবা (লয়বা) ইন্বদা চৰিং নাবা, থাং নাবা, ওনিংবা,  
ওবা হাঙলোমদা পংখনা মাই, কোক বীনা চিকই। কিডনি  
ভাউচুনা লৈবা মীওইনিং অসি হিন্তনিচানা নাবন্ত মৰি লায়না  
লৈবকই। হাঙলী লবায় মিজদা অমলুং চৰিংদা নাবা, ওবা  
অমলুং চৰিংবা হায়বসি কিডনি ভাওখংপদা লাকই।

লায়লুয়েং — মসিগী লায়না অসিদি হিংবদী পাৰল  
থোকপকা উলকপা মন্তে। চৰিং অসি কনথংহয়বা লাভেন  
ভোভামবা থদা ভোবা ভাই। টেবল মজগা থেক অবা কোক  
লোম থংবদা থোঙলোম থংবা মায়কৈদনী ইকি ১৮ নেথবদা থবগদি।  
মায়কৈদা মকম হোংখবা কিডনি অহু মকম চপ চালা ভাখিবদা।





চাৰা অমলুং লমচং অসিমা পুষ্টিং চংহুনা কিডনিদা কিদা বাব-  
লুং লৈবিহা মকম অলু মোম্বৎহং-গমবনি।

কিডনি চাউথোক-কাকতোকপা - নানা ইউৰেটোৰনা  
লৈহুনা ঈলিং থি'থিবদগী কিডনিগী ইউৰেট'ব মচৌম থংবা ময়ী  
অহুদগী হৌনা কিডনি অসি য়ুন' থায়া লৈবিহুনা কাকতোক  
চাউথোকটে। ইউৰেটোৰ লুপচি-থিবদগী নল্লগা কিডনিগী মপান  
অমলুং মম্বালা মতুম লৈবিদগী ঈলিং থি'থিবদগীলু থোকই।

লাইগু - অমলুং হৌবদদি থেইনা মূংচাউতবা ফাওদে।  
চ' হেৰ মথি হ'ব ম . কটেবা কিডনিগী মকম অহুনা অনাবা  
ফাওদেটে। থি'থিবদা মও অহুগী মতুম ইয়া অমুক পোখাৰা  
অমুক মূংচাউতবা চৌটে অহুগা মাম্বা ম'থি'না লাক্সবদি ঘী-  
নাম্বা ম'থি' অমা চনিদা ম'ক ওইনা থে'নগনি। নাকম অমলুনা  
ভৌক্ৰেবা ফাওবা থুচেং থৌনচ'ইনি। অ'বু নাকম অনিষক  
হ'ম্বাদি হেং, ওইদা ভৌক্ৰেবা'ম অহ'বগী মপাকি, ইউৰেটিক  
পা'জমৌ' থৌক্ৰগনি। ন'ই চাউকনি। কিডনি মপানক  
কাউহুনা ম'চেং ম'চেং তাথিগনি।

লাইগেং - দাঙ থাচুনা থিংইবত লৌথোকপা নল্লগা  
লোকইবা কিড'ন অত লৌথোকপা তাবনি। নাবা চৌকপল্লদি  
ঈলিং অনাবা ক'ম্বা অ'বা ওই নল্লগা অনাব অমলুং অ'ইংবা  
কম্পেণ ওম ওম থ' ওবা দীবা তাবনি। অনাবা ঈ'ল'দা সিঅবাথ  
ভৌক্ৰগ নাৰিবত পে'থাবাগি। যু কোকৌ, চা' লুকথক থকপীগলু।  
ঈলিং ফাওবা য'ম্বা মাম্বদনা থকনি। চাংলু মাম্বা চ'ম্বা লাজীনা  
তুখা পোংতা থলুনা চাগবনি।

ଜିଲିଂ ଚଂପଦା ନାବା-ଘେକମା ହୋକସ ଗାଘି। ସକ  
ଓଇନା ନୈବା ଗାକସ ଅସାଦି କାଲେନ୍ଦା ହୁଆଁ ଗାନ୍ନା ନୌବା ଅହମା  
ଜିଲିଂ ଅସି ନିଂଧିଜନା ଧକ୍ତବନା ସାନ୍ନା କୂଳନାସିବା ସମଃ ଛାକ୍ତା  
ଓଇବନା ସୁଃ ହାନବନା ନାବନି। ଅହମା ଜିଲିଂ ଅସି ସମଃ କାହିନା  
ଧକ୍ତବନୀ ଧୋକମାନ। ନୋଂସନା ପାଈକ୍ତ ୩/୪ ଧକ୍ତବନି ଇଡ଼ି-  
ସେଟାର, ବ୍ରଦାର ନାବନୀ ନାକମ ଗାଓଇ। ନଂ ନୈବନୀ ନକମା  
ଘେଂସ୍ତେଂ ଗ୍ରାଂଘ ଚାଓଘଂନନୀନ୍ନୁ ଜିଲିଂ ଚଂପଦା ନାବା ଅବସ୍ଥା ନାବା  
ଚାକମା ନାକଇ। ବ୍ରାଦାରବା ଡି, ବି ଡୋବା, ବ୍ରାଦାରବା କେମ୍ପାର  
ଡୋବସ୍ତ ଅହମା ଅମ୍ପେକନା ଅଃଂ ଶାଓ ଅହ ସକସ ନାହେ କୁନା  
ନୈବନୀ ଜିଲିଂ ଚଂପଦା ଅନାବା ଅଃଂ କାଓଇ। ସୁଂ ଅହ ସମଃ  
ଛାକ୍ତା ଡାହିବନୀ ଗାକସ ଓଇବନୀ ଜିଲିଂ ଅଈବା ଅନାବା ଧକ୍ତା କଜନା  
ଧକ୍ତମା କଜସି। ଜିଲିଂ ଅହ ୧୦୧-୧୦୨ କାଃ ନା ନିଜବାଧ ନିଃ ୧ ନଃ  
ଡୋବସ୍ତ କାମମାନି। ଡିଃ ୧୮ ନୀ କୋଂସେଟେମାନି ୧୦ ବ୍ରାଦାରବା  
ନୈବସ୍ତ ନକମା ଏନେବା ଅହ ଜିଲିଂ ନୁନ୍ନୁ ନୁନ୍ନୁ ନାବନା ନୈବସ୍ତ  
ନାଂସିନା ମୋମ୍ପାମାନି।

ସୁଂ ମନମ ନମ୍ପାସିବା - କାମମ୍ପାସିବା ମୋମ୍ପାକ ଅସା ମୁସବସନା  
ଏସୋନିୟା ନାକଇ। ସୁଂ ମୁମ୍ପା ଏସୋନିୟା ନୈବ ନାକଇ।  
କୋଲେନ୍ଦା ଗୋଓହାନ୍ନା ସାନନା ମୁମ୍ପା ସକମନା ସୁଂନା ଏସୋନିୟା  
ଓଇନା ନାକଇ।

ଆଲବୁନି— ସୁଂନା ଆଲବୁନି ସାଓରେ ଧକ୍ତବନି ସୁଂ ଅହ  
କିଡନି ଅସିବା ଜି ମୁମ୍ପା ନୈବେ ହାସବା ନାକଇ। ଗୋଓ ହାନ୍ନା ବେଢା  
ଡୋବନୀ ନାକମାନି। ଅହମା ଆଲବୁନି ଅସି ଡକ୍ତନା ମୁସ ନାବସି

কিডনি বহাই হাববনি চাবনা খবনগনি। তেং:বমক্তি এসি  
হেনমলা লৈবদগী কিডনিগী যিণ্টাবনি: অত্ৰু কাভিন্দনা বনিবা  
সিমেস্ত অত্ৰু লোদে'জুনা লাকবনি হাবনা খবনগনি।

উরোবিলান—উরোবিলান হ'ববনি (ব ইল) মলিংখানী থাইদনী  
কুপত্ৰব লকক পুৰথবনা পোত্ৰকপা পোৎলকি। উরোবিলান অসি  
খোইরীন্দা লাকপা অত্ৰু চুপশিনগা অমুক হচা বাইলনা থাদো-  
বকপনি। লিভাবনা মতৌ অত্ৰু থাদোক-খাজিন-কাভিনবা ওহা  
চাংদগী হেগা লকব'দ টকা লাভে। জেগী যুংগা লাকপনি।  
ওখোরকপন হাওকপা বাইল অত্ৰু থাৰা যোদে। য'দা কু'না  
লৈবা বাইল অত্ৰুনা খোইরীন্দা তারকপা ওখোরকপা অমল্য  
মা'খোকখিবদ' লাবনা পুখোকখিবা ওহই। অত্ৰুনা কেলোবেন-  
ওহা থাহনা অমাংগা লোখোকখিবদা উরোবিলান পুখোকখিবনা  
খুদক্তা অবাগা জুংতাইতবা কয়া কংইবনি। অত্ৰুনা অমুক  
কংবিজবা কেলো'বেন অসি শিজিঠে। লিভাবনী উরোবিলান অসি  
খোইরীন্দা হেক ভাবদা খুদক চুপশিনখি। অত্ৰুগা বাউয়েলদা  
থাইদগী হেগা চুপশীন্দী মকম অত্ৰুগা পথ-পুৰথবা হোঙে। ইলো-  
কোলিক ভালব কত্ৰবা মীলক অত্ৰুদি খোইবিলানোবদা উরোবিলান  
অত্ৰু লোইনা হাইগংখি। অত্ৰুগা খোইরীন্দা হু চেনবা হেনগংবজি।

হুং য়েংবা হুংদা কৰি হাওই, কৰি হাওকম খোকই, কৰি  
হাওবদি কবা কত্ৰবনটিংবা অসি চুপগী মীচেনা খঙবা ওমলোই।  
কৰি হাওই, মনম কবদোই, মচু কৰম তোই। পামজে, লুমজে  
খঙবা তাই অত্ৰুগা মপং ওইবা পোৎলক কয়ানু হাওই।

চিনি হাওৰা চাইবেটিজ, ইলিকান হাওৰা সলফেট য়াওৰা  
হাওৰা মাংবা হাওৰা সলফেট লাকপনি। যুগী মচুনি চকু মচুনি। হাই-  
বৰা সৈ কংবা, কিউনি সিবো'সস, হাইবেটিজ, হিউবোয়া, সৈলিং  
হাওৰা খকমনবদগী লাকই।

যু হাওৰা সৈ হাওৰে। নাপু হাওৰা হাইল হাওৰে।  
যু অসি অজোমগুয়া হোৱাৰি ফে'সফেটস হাওৰা সলফেট হোৱাৰি।  
নিউক্লিওনো হোৱাৰি। পুস্কক মফস অসিবা পলবা মফস লৈতে।

যু কলনা য়ে'লগা অনাবা লৈৰে, হেনজিলে অম্মাং কৰে  
হাওৰা খকবা হকলে। অনাবা ময়ুং য়ে'লগা হাওৰা হোৱা  
হাওৰা হাওৰা হে পলনি। কলনা খকলগা চাওৰা কপা  
খকদি খকলগা খকই। যু য়ে লিবা মী অকুনা হোৱাৰে কলনা কৰা  
লৈকম 'হাকপণে অকুনা মকগী লৈলিবা কৰা' হাকপণগৰাৰি।

ফোনফেটস - নে'হেলগা গ্ৰাম ২/৩ লৈগৰাৰি, কয়া  
হাওৰে, কয়া হেনগেলি হাওৰা খকলগা হাই মফস মীয়েলগা  
হেনজিটিজ, হা: চীকপা (গাউট) হেলগীয়া হোৱা অকুনা  
হাওৰা হালি'চ 'চা'ল লৈলগা ফোনফেটস হা: হকনা লৈলগি।  
অকুনা খাও চীকে চীকে হাওৰা ফোনফেটস হা: হকনা  
অম্মাং হু'লগা লায়না কৰা মকগী, হো'লগা বা, হাওৰা  
হাওৰা, অকুনা হাও ফোনফেটস হা: হাও হেনগেলি।

সলফেট - সলফেট অসি মকগীনা মফ: হাইনা হোৱাৰা  
গ্ৰাম অসি হাইগনি। হাও লু'ম কংথকপা য়াওৰা লায়না

যে'র অসি চাং হেনগংলি। মরমদি আলবু'মিন রাওবা পোৎথক  
খুপাইরকপ'গী লাকপ'নি। পাইলোরসতা কেন্সর ভোরবা,  
লাইবোভিস, লাইগো, নিমোনিয়াদা ফোসকেট হেনগংলি।

ই'ল্লকান অসি কম্পাউণ্ড সলফরনি। খোইরীন্দা পথ-  
পুমথব'গী লাকপ'নি। ম'হোলানা ফির'কা মচেং মচেং মাঙহ'ন-  
বান। যু'দা টেমিকান রাওরবদি খোইরীন্দা পথ-পুমথব'নবা  
খোকপে হা'ম'হ' থঙ'ন' ম'ব'ব ন'ভে। ফিরাক'ন ম'ভিক চান্না থবক  
ভে'দে হা'ম'হ' তা'কপ'নি। যু'দা টেমিকান য়া'য়া রাওরবদি  
চা'ব'খাওদা কেন্সর ভে'রে হা'ম'হ' তা'কপ'নি। ম'ভগা খোইরীন্দা  
অসি'দা থিং'জিরবা ম'ক'ম অ'দা লৈরে হা'ম'হ' তা'কপ'নি। য়া'য়া  
খ'ন: খু'না লাবা ম'ম'দা লৈবা, ল'দি চাদু'না লৈবা, খো'ঙ হা'ক'দা  
হা'ম'হ', খোইরীন্দা পথ-পুমথব'লু'না হু' চে'লবা অ'ভো'ম'দা অব'দা  
ক'য়'দ'গী ই'ল্লকাপুরি'য়া পু'ক'ই।

ওকডালেটস— ওকডালেটস অসি খুই'দ'গী হ'ম'হ' চা'বা  
যু'দা লাক'ই। ম'সি'বু ফিরাক'দা দিক'ল্লা'জ ভে'ই। কার্কে'হা'ইজ্রেট  
ক'লে'জ ভে'ব: ম'ভ'ম'দা অ'ম'গা ক'ব'ব, খা'ম'েন অ'ল্ল'ম'বা, ও'ভ'ব'বী,  
ক'বি, 'হ'রিং, হৈ'বো: অ'ম'গা অ'ভো'ম'দা হৈ'ভাং থ'রা অ'ম'গা চা, ক'ফি  
কো'কো'দা থ'ক'পা ম'ভু'দা ওকডালেট হা'ওরক'ই। ক'উ'ল'গী  
ম'ভ'দা খো'র'ক'পা ক'না'ও'ম'দা নু' খে'ম'ই, নু' হা'জী হা'য়'দা লে'ই।  
কি'ড'ম'দা নু' লৈরে হা'য়'দা দ'ই'গো'সিস ভে'ব'লু' হা'ও'ই, ম'সি অ'ম'ক'  
ব'নি। অ'ম'ম'দি ও'ই'র'গা কি'ড'নিদা কু'ই'না লৈ'হ'ল'ব'দি নু' লৈরে হা'য়'দা

লাইসেন্সিস (ভেঁদা) হাট। অল্পা ওকালিগ এ'সি অসি ৬. সিড' ক  
 তোষে অল্পা ওকালিগ: মিডলও। চালা অসি চালাও  
 মী মি। পাল'সাগ, চো'দু'ক, এন'চাই'ক চেম্বারলিনে, এ'ল্লা  
 বেগস অসি ওকালিগ এ'সি হাটই। এম'বিন, অ'ল'ম এ'ল'ম  
 অসি হাটই হাটই হাটই।

লীউয়েনমিড' অ'ল'ম হাটী লোমবা লাইসেন্স, লুইসানা  
 লাইসেন্স অ'ল'ম মেডা'লিগ হাটই ওকালিগ হাটী অ'ল'ম  
 লাকই। হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী  
 হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী

ইউরিগা - লাইসেন্স অ'ল'ম হাটী লোমবা লাইসেন্স  
 হাটী অ'ল'ম ইউরিগা। লোমবা হাটী হাটী হাটী লুইসানা  
 হাটী। চালা হাটী অ'ল'ম হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী  
 লুইসানা ইউরিগা হাটী হাটী। চালা হাটী অ'ল'ম লুইসানা  
 হাটী হাটী অ'ল'ম ইউরিগা অসি হাটী লাকই। লাইসেন্স  
 অ'ল'ম হাটী হাটী, হাটী চালা হাটী হাটী, লাইসেন্স  
 লাইসেন্স (হাটী চালা হাটী) হাটী হাটী হাটী হাটী  
 হাটী হাটী (wading) লাইসেন্স অসি হাটী ইউরিগা হাটী হাটী  
 হাটী লাকই। লাইসেন্স হাটী লোমবা হাটী ইউরিগা হাটী  
 হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী  
 হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী হাটী  
 ইউরিগা হাটী লাকই।

এটিসহস্র বিচিত্র, যে কংবা, পেয়েলাইসিস, মিলিগী হু,  
ডাঃ চীকপা, ব্রিঃকটম অমাবন্তুতা, চরা হেনবা কিতম কহানী  
ইউরিয়া হুয়ালা লাকই। ইউরিয়াসি চা' হেনঃলকপনা অহুয়া  
মণঃসী লক্ষক হেনা লাকপনা অমি অসিনা' নেফ্রাইটিসকী  
অহুয়া বিত্তম নেফ্রা ভবই। ইউরিয়া পুথোংকপা: উৎসবনি  
ইউরিয়া লাকসি। ইউরিয়া ইউরিয়া পুথোংকপা ভমচলা লৈবদ  
অহুয়া অউ অহুয়া ইউরিয়াসি লৈবদা মতেঃ কইবা হু কহানী  
পুথোংকপনা লৈবদসীনি। কুহমাইন খচিত্তং চাখিবদা ইউরিয়া  
পুথোংকপা 'বঃই।

ইউরিক এসিড - ইউরিক এসিড এসি গোংলা গ্রাম  
অম্লো-বা পুংবাদকই, প্রোটিনী অম্লোইবা = ক্রান্তী লাকপনি।  
ইউরিক অম্লো ধাতক, হেমগেনো লাকহমবন্ধনা ইউরিক এসিড  
হেমো পুংকই। ইনকেন-বা অম্লো লিউকোইবা হেমগেনো  
ভাং চীকপবা (Gout) হাজা হেমগেনো লাকই। কপ্তা নকপা  
বৌজিইবা চাং বইহ। জে অকংবনা, জাইবেটিং ইকৌশিবন,  
কিডনি বীনা নাববা, বিবিলী হুনা, রিকটতা, বর্ডী, কুইনাইন  
লিভিবব। ইউরিক এসিড বন্ধনা লাকই।

এসেভোন - এসেভোন অসি হুংলা হাতই হ'রবা রাই।  
হাওয়া চংলবদি নোয়-পেনবগী থবক ভে'বা ওমত্রে অংলুং তুবনী  
পাংল হাংলে হাম-না ভাতইবনি। অহুগা হোয়োকোর্ম এনেহেদিয়া,  
লাইহো, হোবকা, ফেলর পেন্ত্রীক অলস'র নোয়পেজবকা  
বেজাইটিপত, ইউহেহিহাদা লাকই। কাবোহাইহেট অসি হকচাংদা

চৰবদগী ভাধনা চাৰবদি এসেতোন হেনগৎলি। ডাইবেটিস অসি এসেতোন হেনগৎলি বদি খুদোং খীৰডাইনি, দাইবেটিস কোমা লাক্ৰগনি হায়না খুদনগনি। চিঞ্জাৰা কোক্ৰবা লাইয়েং পীনা পীনা এসেতোন লাক্ৰবদি হান্না চেকশিনগনি। অসিবু এসেতোন এসিহোসী কোই। অৰা যান্না খীনা নোয়দা মীনা চরা হেনবদা এসেতোন কৰিগুখা কালদা লাকই।

গ্লাইকোসুরিয়া— চিনি যাত্ৰা যুং অহু গ্লাইকোসুরিয়া কোই। চিনি অসি ঈগী লাক্ৰক লিখং অৰা থোকগী অৰতা ঈদা লৈগদবহু হেনগৎনা লৈগকপদগী যুংদা চিনি লাকপানি। চনাং যাত্ৰা পোং অশ্বখং চিনি যান্না চামবদগী অহুগা যান্না নোয়দা মীনা চরা হেনগৎনা অহুগা অৰি শোনবা লায়না কয়দা যুংদা চিনি হেনগৎনা লাকই। য়োর বিবদগী ওল্লোজন ঈদা হনুনা লৈবা, ক্ৰোৰে'কোবৰ অশ্বখং এনেহেসিয়া ভৌক্ৰবা মীহু গ্লাইকোসুরিয়া ভোগলি। যুংদা তন্তনা মতম লাংনা চিনি যাত্ৰাবদি দাইবেটিস মিলিটিস (চিনিগী ঈলিং পুকচং) কোই। অতোগ্লা লায়না কয়দাশু মতম খৰগী ওইনা চিনি লাকই যান্নাবোভ পেনক্ৰিয়াস, ত্ৰেনগী লায়না, গোট্টাৰ, হুপিংকক নিউয়েহ্ৰমীয়া, মেলেংকোলিৰ', ক্ৰোফে'বস চাশিনখিবা নল্লগা ইঞ্জেকসম্মিৎবা ভৌতম ঈদা লৈখিবা অহুগা চরা হেনবদগী যুংদা চিনিয়াওরকই।

দাইয়েসেটিক এসিড - দাইবেটিস তোবা মীগী যুংদা এসেতোনগ লোয়ননা লাকপনি। অসি লাক্ৰবদি ঈলিং পুকচং অহু কনশীল্লো ধায়ব তাকই। যান্না অহু যান্নাবদি লিবা চাৰা



এসিদোসিস লাক্‌গনি হায়না ভাকপনি। ওকসিবিউভিরিক্‌ এসিদ অসি এসেতোন অমশুং ডাইএসেটিকী বথক্তা, রাওরক্‌বদি এসিদোসিস লাকপনা হেমা খুদোং খীনডাই ওইরে খঙনগনি। ডাইয়েসেটিক এসিডিতি চরা হেনবা, লাইহৌ, শা, ডা চাবা মতমদা, মোফিন কাপ্লা মীশক্তা লাকই।

মাইক্রোসকোপ্তা য়েংবা-- য়ুং অসি এসিডিক ওই। অহুবু আলকালি ওইবশু য়াওরকই। মতম কুপ্লা য়েংবা ভাবনি। জে য়াওবা, হরাইট সেল য়াওবা, নাই য়াওরকপসি য়াওকম খোক্তবনি। পেংবা, কিডনিদা নুং লৈবা, ব্লাদারদা, ইউরেটারদা নুং লৈবা, ট্রিনিং মরিদা কেসার ভোবা, কিউভিস (ব্লাদারদা নাবা, চাকপা) অসিনচিংবদা য়ুং অসি আলকালি ওই। গ্রীড, গোনোরিয়া, লিউকোরিয়া পাইলিটিক হউরেপ্তা মতমচীখিবা নেফ্রাইটিস, ব্লাদার অমশুং কিডনিদা কেসার ভোবদা (এসিদ ওই)। য়ুংনা এসিদ ওইবদি শোয়দনা য়ুংনা নাই য়াওরকই। ট্রিনিং লম্বাদা অপোয়া অমা করিগুমদা কায়বদি য়ুংনা নাই য়াওরকই। য়াং হেমা এপিথেলিয়ম য়াওরক্‌বদি নেফ্রাইটিস, ব্লাদার নাবে, কিডনিদা নুং লৈরে, ইউরেপ্তা মায়ে স্কালটে কিভাস ভোরে ভাকইবনি। য়ুং অসিগী ফিভর হোংবদি কাস্ত করা খোক্তা উবা ফংই। করিগুমদা মতমদা লৈকম খোকপা মতমদা লৈভবশু য়াওই। মতক মতানা চাখোকখিতনা মতমদাখিবনি। কিডনি মায়ে হায়বসি কিডনিগী ভাবুলসদগী খোরকপা কাস্ত ময়ামদগী খঙবা ওমই। ভাবুলার শেল, পুজ (নাই) শেল দেউ মদ

সেলস, বেট্টেরিয়া, ফেট অমসুং গ্ৰেনুলারবেট্টার অসি সুদা  
 য়াওবকই। ফেটনে, গ্ৰেনুলার অমসুং ইপিথেলিয়েল কাস্ত  
 অসিনা বকু ওইবা পোৎলকি। শাভেল কননা ভৌবনা তুংদা  
 লাইহৌ হাইকেং ভৌবা বতুংদা হাইয়েলিন ( hyaline or fibrin-  
 uous ) কিত্ৰিহস কাস্ত লাকই। দাইবেটিঙ কোষা লাক-  
 ত্ৰিঙেনসু য়াহা য়াওবকই। নেফ্রাইটিসভন্ত য়াহা য়াওবকই।  
 গ্ৰেনুলার কাস্ত অসি কিডনি সেল, ব্ৰদসেল অশোপ্পা পোৎলক  
 কৰা পথ-পুথবতপদগী লাকপা গ্ৰেনুলারগী ওইবা পোৎলক হাই-  
 য়েলোন কাস্তভগী লোবা য়িনি। ক্ৰোনিক নেফ্রাইটিসকী  
 অহৌইবা খাক্তা সুদা লাকই। য়থোয় অসি পৌববা অতুগা  
 য়ুশিল্লবদি কত্ৰবা হেনবনি।

এপিথেলিয়েল কাস্ত— এপিথেলিয়েল কাস্ত অসি  
 ডুয়লদগী লাকপা শেল অবিবা পকপা হাইয়েলিন কাস্তনি।  
 জোনীল অমসুং নেফ্রাইটিসনা বাবদগী পুনবদগী, অমসুং ইলুং  
 হুংঙাইভবা অহা পীৰকপা অতুগী লাকপনি।

ফেটি কাস্ত - কিডনিগী ডুয়লদগী ইপিথেলিয়েল সেলদা  
 থীনা খোক্তকপগী অহোংবা অহা লাকপদগী খোক্তকপনি, তশেংবদি  
 কিডনিবা বহাও ওহোবকপা হায়বদি ফেট ভাক্ত ওংশিল্লকপদগী  
 বত্ৰগা নেফ্রাইটিসভগী লাকপনি।

ব্ৰদ কাস্ত— সুদা ই লাকপদি কিডনিদা ই খোকপা,  
 কেলার, ই পুনবা, এথোলিভব, কিডনিগী নং, অমসুং নেফ্রাই-  
 টিভতা লাকপনি।

নাই - কীডনিদা পোয়া যন্তৰণা কাৱেপা নাই থোৱকপদা  
মুংদা যাওৱকপনি।

অমিলোইদ - অমিলোইদ হাৱবসি থোইৱন্তুৰা কান্ত অহ  
কিডনি কপা নাচনা লৈষদগী পোক্তকপনি।

সাইলিনড্ৰোইড্‌স বাস্তৱতী হেৰা পাৰবা অমলুং হেৰা  
পাকথোকপা কান্ত অহনি। মথোয়গী শাৱিৰা পোৎলাক  
মুকসনি। থোইদোকপ মুংডাইন্তব যন্তৰণী থুদৰ নন্তে, কিডনি  
অসি হেনৰা যন্তৰা মুংডাইহন্তে তাকপনি।

কিডনি হাৱবসি থবাইপুৰা হোল্লগী মমুংদা অহনি।  
“কিডনি অহল এটৱকপনা লোৱননা মীত্ৰ অহল ওইৱকই।”  
কিডনি অসিৰা নোৱিঙেদদি মানা পুৰা ওহা থবন্তগী য়াৰা  
হেৰা তোৰা ওমই। চহি শুৰ য়ামথলকপনা লোৱননা মথোৱনা  
পুথোকপোৱিৰা কন্তুহোদি অহ য়াৰা লৈৱকপনা লোৱবকই।  
মৰাই ভাৱকই। কিডনিগী থবক তোৰা ওহা পাজল অহগী  
অহগী অহদগী ভাধনা পাজল হুৱন্তবদি কিডনিৰা পুথোক-  
পোৱিৰা হু চেনৰা পোৎলাকনিং অহ পৈলিন-পৈলিন্দুৰা লৈষদা  
মপুঞ্জি অহ থুৱক লোইলিৰিৰা ভাবনি।

ঈগী মহী লাঙবগী শৰুক পাজৰা অহ নোংমদা ৬০ বক  
হৰা শুদোক চাৰথোক্ৰিৰি হাৱবসি অমুকহু হৰা হাৱকনিংই।  
পুং ২৪ গী মমুংদা কাটল চাৰা মৱিকুগী ঈ থেংদোকই। হকচাৰা  
লৈৱিৰা ঈ পুন্তক অসি মিঃ ৫ গী মমুংদা কিডনি অমিগী ফিটাৱ  
মিলিয়ন ৱিৰিৰা হুথোকই। ঈ অমিগী ৯০% অমুক হৰা

ଜେନେନ୍ଦ୍ରା ଧାଞ୍ଜିଲି । ଗୁପ୍ତଶିଳ୍ପୀ ଜିନିଂ କାଟ ୧୫ ମା ଫଡ଼ହୋଦି ଅହ  
ଚୁମ୍ବିନୀ ଅହମା ସୁଂ ଓଡ଼ିଆ ନୋଂସନା ପୁଂସକହେ ।

ହକଚାଂଶି ସେତାବଲିଜସନଶି ଲାକପା ଫଡ଼ହୋଦି ଅହ କିଢିନିନା  
ଲୋଢୋକାସି । ଜିନିଂ ଅସନ୍ତଃ ସିନସେନଶି ହକଚାଂଶି ଲୈକସ ଥୋକପା  
ଚାଂ ଅହ କବିଶୁଦ୍ଧା ମଂସନା କାହନା ଚାନନା ନିୟସ ଅସଶି ମବାନା  
କିଢିନିନା ପାଢ଼ୋକହେ । ପୁଂସ ଆଡ଼ିନ ଅସା ଜିନା ଲୈକସବି ଜିନିଂ  
ଆଂ ୧୦୦୦ଶି ୨୦ କବିଶୁଦ୍ଧା ମଂସ ଅସନା ଅଫଂବା ଜିନିଂ ଧୋମଜିନ୍ଦ୍ରା  
ସମସବା ସାସେ । ଅହଶୁଦ୍ଧା ଚନାଂ ସାଓବା ଲୋଂ ପାଢ଼ିଶୁ ଅସା  
ଚାରବିନି ଜିନିଂ ପାଢ଼ିଶୁ ୨ ନଶି ୩ କାଓବା ହକଚାଂଶି ମଂସ ଅସନଶି  
ଅସନଶି ଓଡ଼ିଆ ସମସବା ଇସା ସାସେ । ସାମି କିଢିନିନା ସେଂଜବା  
ଅସନ୍ତଃ ପାଢ଼ୋକସବିନ ।

କିଢିନିନା ଜି ଚେନବା — କିଢିନିଶି ଜି ଚେନଥୋକ-ଚେନଶିନ  
କରସ ଡୋବଶେ ହାସବସି ମୁଂସା ଧଡ଼କସ ଥୋକହେ । ସାଓହେଶି ହକଚାଂ  
ଅସିନି ଅହିଂବା ଇଞ୍ଜିନା । କିଢିନିଶି ଆଟିଶି ଅସି ଆଓଟାଶି  
ସବାନି । କିଢିନିଶି ସହୁଂସା ହେକ ଚଢ଼ଳକମନା ସନା ସଚା ସଢ଼ା  
ସାହିନୋଢୁନା ଚେଗଶା କୋହିନା କିଢିନିଶି ଲକକ କସାବା ଜି ମା ।  
ସହୁଂସା ଅସକ ଶିକସବା ସନା କସା ଥୋକା ସାହିନୋଢୁନା ସେସବା  
କେଶିନାସି ସଚା ସଠେ ଅନିଥୋକା ଲୋହିନିନି । ସଠେ ଅସନା  
କିଢିନିଶି ଅହୁଂସା ସହସବା କେମନ୍ତନା ପୁଂସା-ପୁଂସା ଲୈ ଅସଶା  
ଅତୋସା ସଠେନା କୋନଶିନବା ଅସନ୍ତଃ ଚୁମ୍ବିଂ ଚୁସା ଡୁସୁଲସ କସା  
ଓଡ଼ିଆ ଶେସକହେ । ଅସିଶୁଦ୍ଧା ଅମୀକପା କେମିନାଶିନିଂ ଅସିନଶି  
ଅମୀକପା ଡନ କସାବା ଲମଜିନସନା ଜି ଚେନ୍ଦ୍ରା । ସହୁଂସା ମେସାସିନକା

ময়কুগী কুশধরকুনা বিবেল তেন ওইনা শেলুকই। অহুদা চেলাকই  
 হাওরকইবা। পোৎলক পুন্নমক ভেংক্ৰাভা কোবা থাইদগী চাওবা  
 ভেনদা লাকই। কিডনিদা জে চেংক-চেনশিন ভোবসি থাইদগী  
 চাউবা আট্টগী হোঁরগা থাইদগী চাউবা ভেনদা লোইবনি।  
 হকচাং মম্বাং পোকপা। ক্ত-হোঁদিশিং অসি হকচাংগী বাংমদা  
 পুথোবজিবা মতম অহুগী মমাংদা মওং করা থোকা চংলি।  
 হকচাংগী ভোংখা মচেং অমা হকচাংগী করিগুয়া মকম অমদগী  
 কায়রকপদা মচেং অহু উদা চুংলিগা লিভব ভায়া পুন্নকই। মকম  
 অহুদা পোৎলক হোঁদোজুনা পুথপ্ৰগা কিডনিদা ঈদগী চুয়-  
 থোকখি। চুয়থোকখিবা, ভেন অসিদা হাওবা পোৎলকসি ইউরিয়া  
 মক্ৰাম। এনিবেল মেমব্রেন অমদা হায়বদি অপাবা উমশা  
 অমদা মতী লাওবা পোৎলক থন্দুনা থল্লবদি মপং মথৈ লৈহোঁরগা  
 অপাবা প্ৰকৃত অহু মথৈ হেয়া পায। ঈলিংলোমদা লাকই। মসিবু  
 ওসমোসিস কোই। অহুদা অপাবা মপ্রায়না (Thin wall) or  
 (thin animal membrane) অহুদা মপং মথৈ থল্লগা পাথ-  
 রকপা মথিগী শকক মথৈ লাকই। মসিবু যুং কোই। অন্ত্ৰা কিডনিদা  
 ক্ত-হোঁদি লোথোরকপদ নক্তনা কিডনিদা হকচাংদা লৈরিবা  
 মিনবেল অমলুং ঈলিংগী চাং অসি কায়দনা নিয়ম অমদী মখাদা  
 থায়া ওমই। লাঃ ৪১৮ গী “হকচাংদা ঈলিংগী চাং” মতাং অসিগা  
 লোটননা পাখিহু। কিডনিদা থাইদগী প্ৰকৃতবদি থুয়নি।  
 ক্ত-হোঁদি জেদা লৈবহু হেনমজ্জগা ঈলিং নক্তবদি লোথোকপা  
 উমদে; ঈলিংদি থুয় হোনবদা মনিলা ওইনা চংজিবা

খোকবিবা জৈশিং পুস্বকী ২০° নি। অমল্যং জৈশিং হাওই, হুমংদা  
জৈশিং যান্না চংবি, যুং ওউনসু চংবি অচুনা জৈশিং হেক বাংপদা  
খোবাংই। ওবা, বাইসিয়া, ফিডবদা জৈশিং যাতবি। হকচাংদা  
লৈস্বিবা জৈশিংসি হকচাং পুস্বকী ৬৫%—নি অঙাংদা ৬৬° নি।  
সেল পুস্বক জৈদা লুপ্তুনা লৈবান অমল্যং জৈশিং মল্লংদা  
থবক ভৌবনি। জৈশিং হেক বাংপদা থবক ভৌবা ওমজে। সেল  
নিবা ভাবনি। জৈশিং চাং অসি ওকুনবা কিডনিদনা থমইবান।  
মোংমদা থুম অসি গ্রেন ২০/১০ ওয়া লিভিস্বা যাই হাম্ব। অচু  
অক্ক ৪/৫ হেদা লীভিস্বা। মই-মরোং মনা মলিং থুম থাক্কা  
হাওবা হেদী। যীওইবা পুস্বক জীব কয়া, লল, লজি থুম  
পামদবা যাতবি।

মসিদি থখো, থুম বাস্বদি সোদিয়ম ক্রোরাইন হায়বসি  
হকচাংদা থবক মথল কয়াদা মল্ল ওইবা থবক পুই। হাটকী  
মিহন হনবগী থবকী পাজল, মরোগী পাজলগী ওইবা চংন  
কাওনবদা (transmission of nerve impulses) হোংমেন  
খোকহনবদা সোদিয়মগী থবক চংই। থুম কয়া চংসনি  
হায়বা কিডনিদা লেগী। চংসদবা ওকুনবা থমগা অচেনবা  
পুখোকবি। নিতিগী থুমগী চাং অসি ওসিস্ব ওয়াংস্ব য়েংবা  
জৈদা চপ মারনা লৈ, হোংদে। মরবদি থুম অয়াবা জৈদা  
লাকদা বেক্রোনগী অকুগা কেশিলাগিদা ফাওহনা চংলি  
অমগা হুয়াল, হৌবি। “হুয়াল, অসিনা যান্না হৈ-লিংবা সোদি-  
য়মগী পম্প” অমদা লানখীন্দুনা জৈগী মহীলাওবা লক্ক পাজদা

অম্বুং সেলগী যবকী কাথল' বাজীন্দুনা চণে, চানা ওকুবা থমট।  
 অরেহা বিডনিনা পুথোকথি। বিডনিনা ওকুবা চাং অসি  
 থমট। এল্লিহেলদা থোকপা অলদোত্তোবাননা মরু ওইনা  
 হোমোন করা যাওরি। হোমোননিং অসিনা থুম অমুক হরা  
 চুপশিনবদা মতেং পী। এল্লিহেলদা চোবা হ'না অলদোত্তোবান  
 থোকলুনা থুম পৈলিন্দুনা ৭২গা ওই ম প্রেসার তোহল্লি।  
 রেণীন কোবা হোমোন অমা কিডনি মলামতম্বু থোকলুনা এল্লিও  
 ওেনসন কোবা হোমোন অমা থোকলুনা অলদোত্তোবান অমুক  
 হেনগংনা থোকল্লি।

ওই ব্লক প্রেসার ঠায়বসি কমা'দোনা থোকপা'ল ঠায়বসি  
 থিগংনবদা মাটকিত্ত করা ম.কাক ওওহ'ল। ম'ওহ'গী ম'লুনা  
 অ'লংবা মী করানা অ'লিংবা সমাজনা মানবদা যতম করাবসি  
 বদল উনরকপদগী কংলকপা জায়া ভাকপা মতু ইয় থুম চেয়া  
 শিঙিজবদা ওমই। থুমগী মজুতা শিজিমগদবা ম'ই-ম'বোং মনা ম'শিং  
 অম্বুং হৈদা হকচংগী ওকুবা সোনিয়ম হাওরি। ম'হ'না সোনিয়ম  
 নতুবা অ'লোপা' কেলসিহম কোংকোংস, আ'ইরন ক'ওবা হ'ওনবা  
 ওমই। অ'হুগা ট্রাণ' ম'বাত কারনা থকুনা কিডনি যতনা  
 থোমোকনি। ই'ল্ল অসি পুন্সি অমা ফকনা শাজিমহন যতম-  
 কুইনা পুন্সিবিয়ু - নহা ওইন লৈবিয়ু কিডনি অ'ল ওইব-  
 বদি মী অ'হুগা শোয়দনা অ'ল ওইয়ে

শিংপ্রবা 'মাত্তার কেমিত্ত' অসিনা হকচাংদা ওকুবা ট্রেলিং  
 থমই, হকচাংদা ওকুবা থুম জাং পুন্সিমকম্বু থমই। অ'হেনবা থুম

অম্লঃ জৈলিং লোখোরকই। ইল্লি অসি শোয়ল্লবদি অঠৈ উপায় জৈতে। দায়েসিস্ হায়বদি খুৎলহগী বিভা- হায়া ভাববাদ চহিমা লুপা লিঙ্গিং ৫০ মগী লার্থ ১/২ ফাওবা চঃই।

লিভর- চাবা-থকপা লানবদগী লিভরগী লায়না লাকই। যী যী অহুনা লৈরিবা মওং-মত্তো অহুনা মশাগী ই অসি যোৎ-হনুনা ফক্ত হোদিনা থলহনল্লগা ইল্লি অসিমা অরাবা পীরকপনি।

যী অ'স খুদক্তা লিবা যাবা মওং কয়াদগী কনবিবগীদমক লিভরদা ঐখোয় যীওই খুদিংমক লম্বন তোমিবা। মিলি যীওবা টলিং হেক থকপদা মল্লগা অলংবা কারবা কোরিগী হু যীওবা মল্লগ অম্লঃ অম্বোপা, আচার চাবদা পুত্ৰমক লম্বা পাবা ওয়া লিভর (ফিরাক) অসিনা মশাগী মলিংখা (bile) না যোমলিনুনা যাওহরি। যাওকনবা ওমহুবা অরোয়া অহুনা মশামকী সেলদা থৈদুনা থমতিয়ে। মত্তো অম্লঃ থমত্তো জৈচেন্দা হু অহু যীওহন্দে। হাট, লংস অম্লঃ কিউনি হেক যৌবদা, থরাটে থাগদবহু কল্লি। যেটেলিক পোইজনিং তোরে হায়বদি লিভর অসি শাখিনা লোকহলে হায়বা থঙনগনি। অহুগা অতোপ্পা ইল্লি কয়াদি কনবিবো (save) হায়বহু ভাক্তি।

হু হেক থকপা, চুরুপ হেক থকপদা, কানি হেক চাবদা যী অহু হেত্তা লিপদবনি। অহুবু লিভরদনা মখোয়বু কনবিবনি। চা, কোফী অসি ইল্লি অসিবু মক্তম চাদনা বেহহনবা পোৎলক্টি। অচুত্তা হজাম মরু, মোরোক, মরু-মরাঙ ভাইনেগর অহুগা ওল্ লাবদা লিভরগীবা কেমিকেলগী পোৎলক্টি ময়াম অসি লিভর



শোকহনবা পোৎশকনি। অমসুং চাবা চাবা চাবা মথকী পোৎশকনি  
অসি থাৎশকনি। লিভৰ হাববসি হকচাংগী মসুং বাইদগী  
চাউবা গ্ৰেন্দ অমনি। অমসুং বাইদগী থবক মথল হাবা ভোবা  
উম্মি অমনি : মশি'বা শেমই। শেমফিৰাটিক জুইস অম  
থবক ভোহম্মনা ভুগী থবক মভেং পী। অমসুং কেট পুস্কক  
মসুং লোণিনাথবক হাবা মসুং অমসুং ওহোজুনা থবা ওমই।  
অমসুং লোণিনাথবক হাবা হোৎনবি। (1)

বাইলনা হকচাংগী আলকালিদগী পোৎশকণা কভ-হৌদি,  
হু অমসুং মগোনা ওইনা ভোংশাদগী থাবকণা ই ওম্মবা হু  
চেনবা শক্ক অম থাবকই বাইলনা কভ শলোকণা থিংই।  
অমসুং ভোকসিন্ ওলহমবা থিংই। ভৰ্গী হু মাঙবলি। চিনি  
জাং জাংগী থাইকোজন্ শেমগা লিভৰদা লৌহনা থমই।

কোৱাক্সা থাইকোজন্ অমসুং মথাই পানবা শা-চাদগী লোবা  
চবাংগী শক্ক অম চিনি ওলহমগা হকচাংগা চাবা জীং (fuel)  
অমসুং ভোংশাদা চাবা চিনি পী। কোৱাক্সা অহেনবা শ্ৰোটিনহ  
উউৱিৰা ওহোকই। লিভৰদা হু চুপলি।

(1) Emulsification—Colloidal suspension of one liquid in another Colloid a substance a state in which, though apparently dissolved it cannot pass through a membrane, a substance that readily assumes this state°

କୀରାକା ହୁ ବାଉହରି ନକ୍ସା ହୁ ହୁ ଓଡ଼ିଆଲେ । ସୀ ଅହ  
 ବିଂଜନବା ଅସମ୍ଭବ ମଧ୍ୟ କରବବା ଚଉବା ହୋମୋନ ଅସମ୍ଭବ କାର୍ମେଟନ  
 (ସହୁନା ଲେଉଟନା ହୋହନବା ମୋଂଲକ — ଓଡ଼ୋଡ଼ା, ହରାଟିଚାର  
 ସୌବଜ୍ଞତା ହୋହନବା ସାମବା ମୋଂଲକ ) ଲେଧଇ ।

ଲିଭର ନାବେ ହାସବା ବରମ ବଡ଼ମି— ଲିଭରମି ଘୋଇନୋକମା  
 ଥବକ ଅସନା ଲେଭୁଲନ ନକ୍ସା କ୍ରୁଡ଼ୋସ କୌବା ଚିନିବ ନୋକ୍ସାମନା  
 ଓଡ଼ୋକମି । ଲିଭର ମଧ୍ୟାସକ ନାସବମି ଥବକ ଆମିସି ଚୌମା  
 ଓଡ଼ୋକମି । ଚାଂରେଂ କାମିବା ଚେଭୁଲନ ଆମିଲ ଓ/ଓ ଟିଆନା  
 ନୈବାଇବବା ଥବକିହୁ । ଯଦୁନା ହୁ ଅହ ଘୋଇବନ ସେବବା ଚେଭୁଲନ  
 ହାଉସବମି ଲିଭର ମଧ୍ୟାସକ ନାବେ ହାସବା ଘୋଡ଼େ ଚାସନ' ଲୋମିମି ।

ଏକାଟି ଲିଭର ବିଜିଜେସ : କାଞ୍ଜେନ, ଇନାଞ୍ଜେନ, ଏଣ୍ଡି କି  
 ଅସମ୍ଭବ ଏସେମ୍ ।

ଲିଭର ଏସେମ୍ ନୁମାରେଟିଡ ହୋଟାଟାଟିସ : ସିମିମି ନୁମାମି  
 ଓଡ଼ୋକ କାସବା ଯଦୁନା ଲାକମା ଲାସନା ଅସମି । ମଡ଼ନା ନାବେ । ସିମିମି  
 ଲିଭରମି ମଧ୍ୟାସକ ଥବକ କୁସୋସ ଅହବା ନାସମି । ଅହବା  
 ଚାକବାଓ ଘୋଇବନ ଅସମ୍ଭବ ସେବାହୀ ହୋନା ମାଂନୋକ କାଞ୍ଜେନା  
 ନୈବା ସମାନମି କୁସୋସମି । ଲାସନା ଆମିମି ଲାଈଓମି ଲିଭର  
 ମଧ୍ୟାସକ ନାବା, ନକ୍ସା ଅସମ୍ଭବ ସେବାହୀ ମାଂନୋକ ନାବା କାଞ୍ଜେନା  
 କୀରାକ୍ ଆମି ଚାଉବଂଲି ଘୋଂଲି ଅହବା ମାମୁ କାବା ହୋଡ଼େ ।  
 ସତମ ନାଈବବା ଲାଈହୋ ଲ କହି, ନାଂରେ ଚାଞ୍ଜି, ହୁଆଂ ଘୋଡ଼େ ନାଈ  
 ଚାଉକମି ଧୁମସ କାଞ୍ଜେନା । ଲେଂହୁବା ହୋଡ଼େ । ଅହବା  
 ସକଟାଂ କାଞ୍ଜେନା । ନାଈ ଚାଞ୍ଜିବା ଆମୋବା ଅହ କାସବମି

অমসুং নাই পৌরকই। লিগলি। কারববদি মজ্জা থবোখী-  
 যোমদা লে'ক পু'দে'কপদা নাই অহ লোক ওইবা রাওরকুনা  
 অনাবা অহ পুনা কবা রাওই। নাপু কাহুনা নারবগী মজ্জা  
 এবসেস অসি লাকপনি।

এত্রোফী :— (নাপু ক'ব') হ'য়া শাখিবা মঞ্জী  
 ল'য়নানি লিভরগী সেল পুনমক মাচথরকুনা ইল্লি অসি  
 মজ্জা নৈকলিলকপ' অমসুং থবক তে বগী পাশল হকুরকপা লায়-  
 নানি। যু থকুনা লিভর অ'সি মতম কুইনা মাঃন-তাকুবা ওইবা  
 লেপনা চথরকুনা কুইনা ইল্লি অসি না'হন্দনা লরকপ'গী ন'কপা  
 ল'য়নানি। অহুগা লাইকো অমসুং তে'মেন পে'ইজনি তোবদগী  
 মজ্জা রাইল দবৌশি'দা করিগুহা কালদা লায়নাসিনা নাবা রাওই।  
 অহুগু হে কমদি জৈদা মতম কুইনা হু চাইজুনা লৈবদগী ন'কপনি।  
 লমচং ল'জং কজদবা, চাং নাইদবগী হু চাইরকপা অহুগা কজ-  
 হেদি পোকপা অহুনা এলিমিনেটিক এর্গেন পুয়মক্টা শোত্রকই  
 অমসুং পথ-পুয়থহলকই। (এ'থ্রাকি) অথুবা লায়নানি। মজ্জা  
 দরি লাকপা রাবপে থনবা ওমদে।

লিভর কণ্ডেসন - (হাইপারেমিয়া)। একুট হাইপা-  
 রেমিয়া অসিদি কার্বোহাইড্রেং হেরা চাশিমবা অমসুং মজ্জাই  
 কাবা মজ্জা থকমনবদগী লাকপনি অহুগা অনাবা ক্লাইমেট অহুগা  
 ভাইকোইড, কার্লেট কিভরগুহা মজ্জা-মনাইবা পোকপা লাই-  
 হৌদগী লাকপনি।

লাইঙুংনা- চাক লামদবা, লৈ সলৈবান কাবা, কে'ক  
চীকপা, ওবা, ওনীয়া, লাইহো, মা'বা হাদবা, ডাইহিয়া (অম'বা  
অমা'বা), যু ডা লং ডাডবা, ষতিক্তং মহানবা অসিনি।

পেসিড হাইপারেমিয়া হানুবা অমা লৈ। মজুনা জৈ সাং-  
কুলেসন কাহনবদগী থোকপনি। মসিদা ডালবুলায় হাট দিভিজ,  
ল'স নাবা, ল সগী কপলীনবা মথকী বুয়োম (মুয়া দা নাবা,  
ভেন'কাভাদা ধীপু বা অসিদগী লাকই। খুদমনা পোকহল্লিবা  
লায়না অহুগী খুদমগা লোংনগনি।

লিভরদা ন'বা (ইনফ্রমেসন) হেপাটাইটিস বহু-চেদি  
জৈদা পোকহ. ম. বদগী ল'কপা ল'হুনানি। উদগী হু অহু মাডহনবা  
থবক অসি কিরাকী মথেনি হা'বসি কা'বৌ, হু। থবক ল'মনবা,  
চাকহ'ম-লায়'ম্ চাশীনবা, ঘী, হাউ, অহাও অদুম চাবা, হু  
থকমনবা ম'বা হাদবা, অসিনা লিভরদা অন'বা পিরকই।  
লমৎ পুদুমক অসিনা অহানবদা লাইহো তে হ'লি। মজুদা  
লিভরদা হন'বা ক'ওরগুন' অনাবা অহু ল'হিনা অহাবা পী।

খুদমদি অনৌ থোকা লাকই: অহ'নবদা ডানডিস অমসুং  
তে'হনবা ওরকই। মুমিং মগানিরোম অহুনা লগনি। মজুদা  
হানু কপা কোক চীকই, মসল লৈথংপগুম চীকই: ওহেনতা  
লৈ. নাপু কাবা, ন'পু কা'হবা হেল্লকই। উনশাদা অমসুং হাউ  
থোকপা মপ্রামদা জৈ থর পোকপা হেরকই, চোইরোন, হাড  
চি বা, হা'ল মাডবা লাকই। মীহন পুতিল্লি লৈ-য়া কই।  
টে ৮৫৮৫৮ হো'হুনা লগনি মলোইদবা লরবদি ম'মদা

টেন্সেৰেচ হেনগংলি। অমল্য হুৰিৎ ২ দণ্ডী ৭ মি লৈগলি।  
হুৰা বাইল হাওরকই অমল্য হাৰা হুৰা হুৰিৎ চেলি। হুৰা  
হাওরক অমল্য অমাংবদা হুৰ হুৰ হুৰুদা হাওট, হাওর হুৰি।

ক্ৰোনিক লিভর দিভিভ - লিভরগী কেলার অসি  
হাইলগী লাখিবা লাগনানি। কেলার ভৌবগী ধুম পূৰ্ণমভী  
মথক। বাইল হুৰা লাগনা, ওবা, ওবোংবা অসিগী হুৰা লিভর  
লৈফম অমল্য (লিভরদা) হাৰা নাবা কাওরকই। হাইলগী  
মথক ওহুৰগী নাবা অমল্য ওকশম কাওবা নাবলু কৰিওবা  
কাগদা হুৰকই। লিভর নাবলু হাৰবা নীংখিভনা খঙাইভেদা  
লাগনা অসি লেদা লুনা থোকই। হুৰগাং হুৰ হুৰাই ভাৰকপা  
(ইহাসিহেনস) হাৰা মল্য কতনা উনকপ, উননা নাপু কাৰকপা,  
অমল্য হাওৰিবা, হুৰিৎ হাৰা হুৰোংবা হাৰবদি 'লিভরিস'  
ওহুৰকপসি, লিভর কেলার ভৌবে হাৰবা খঙনৈ।

সিৰোসিস্ ওফ লিভর - এট্ৰোফিক মল্যগা কংলিভা  
লিভর হাৰবদি। লিভরগী সেলিং অহু হু একমনবগী কন-  
শীৰখিভনা কংলিভগী হুৰিৎ। হুপটীম হুৰিভনখিভনা শীলক  
শীলকহনবদি। লাগনা মথক হুৰা লাগনা খঙবা ওহুই।  
অনাবা অসি নাপু কাবা, বাইলসেনস, অমল্য পুক অমল্য হুৰি-  
গিৎ। হাও থোকপা, অমল্য চৌংদা হুৰিৎনা পোমখংপা (হুপাৰ)  
লাকই। উননা কংলিভি, চাক লাগদে পুজা হুৰ লৈবিসমথৈ  
ওখোরকদি, হুৰু হাওরকদি। লাটৌ, মথিবা, অমল্যইবা  
চৌইহোন, জাম হাওবা লাকই।



লাইচৌ লৈৰগা ঈশিং অটংবা চনীংবা খোম্বীম্ব। মীহুংখোং  
হাংমোংপীম্ব। কম্বংবা মূংঙাইনা ম্বোবনা কৈ।

অমলুং খোম্বীম্ব অহু শেংদোকগ্ৰবদি অহুগা ঈদগী ভোকসোন  
শেংদোকগ্ৰবদি লিভরণ। নাবা চোকপহু মাঙথিগনি। খুদম  
মূংঙাইতখিহু হেক মাঙথিগপ। চরা হেনবা অহু ভোকদবনি।  
কমলা মৰীনা খুকুনা নোংম লৈখোক'ন, মতুংগী মুখিতা  
কমলা মপুম চাহুনা মুখিং অতমম লেমখাক'ন। নোংমবা  
অযুক্তো পুং ৮ দগী মুখিদাংগী পুং ৮ কাওবদা কমলা ও চাৰা যাই।  
চরা হেনবা মতুংদা চাক য়ায়া চাশিনবা য়াদে। চাক অনিগী  
মৰুকা ঈশিং য়ায়া থকদবনি। চনাংগী পেক ভোকবা মতুংদা  
টব্ অনিদা সিভ-বাখ্ অশাবা অমলুং অটংবা ওম-ওম ভৌগ-  
দবনি। অযুক্ত মলুগা মুখিদাংগাইনা ভৌবা যাই। চয়োন  
অনিৰোম ভৌবিম্ব। মতুংদা হিংমবগী পাজল হেনগংনবা  
শাজেল কয়া লৌখংগিম্ব। ক্ৰোনিক ওইম্বদি চরা হেনবা,  
চিঙাক অকুৰবা, মেমুয়েল ষ্টীটমেক্ট লৌখংগীম্ব। কিংনা, য়ায়া  
কনখংপা শাজেল লৌখংগীম্ব। য়ায়া শেংম্বদি মাঙদা হিগা  
ঈশিং অশাবনা অযুক্ত মুখিংগী য়ৌবম্ব। মূংদাংদা ঈশিং অশাবা  
চনীংবা খোম্বীম্ব। কনখংলক্ৰবদি শাজেল অৰায়বা কয়া ভৌ-  
হনবা য়াই। হাকিং ভপনা বৌয়গা চংগীবা য়াই। অহুগা  
এবসেস্ ভৌবা লায়নাদদি হাকিং চংপা য়াদে। হকচাংদা  
মুখিং য়ৈহনবা, মূংগা য়াইবা, নম্বা-নান্বা ভৌবিম্ব।





খরকঃ কংলকপা উরবদি হৈ মহী মছুংবা হৈ শীতলা রাই।  
লামবা খরা কাওরকবদি শজোম শীবা রাই। মাথোন লোথোকল্লাবা,  
শজোমনা কবা হেল্লি। চাংদি অলাবা অহুনা ভুংবা ওবদী  
চাংদা শীগদবনি।

লিভর স্পোটস - হকচাংগী উন্নশাদা মাপু মাল্লপ ভোনা  
অকুলা অচোবা দাগ ময়াম লাকপহু লিভর স্পোটস কোই। অসিগা  
লিভরগা মরি লেনদে। অহানবদা মাপু মাল্লপ ভোনা লাকই।  
মতু দা হাউংলবদা মতৈদা মাল্লকই। মাতা লৈরবদিবী লৈরক  
চিংলফা খোকই। মৌহোমবা মতমদা মল্লগা শজোমগা, ও,  
মাপা পুন্নপ চামিরবদি লিভর স্পোট লাকই। কনাগুহদা  
খংক কথিবা থাকই। কনাগুহদা অহু মলাইচাকুনা লৈ। খুংতা,  
মায়দা মৌয়াদা কোইনা লৈ মল্লগা হকচাং অপুংবদী উন্নশাদা  
ভৌরনবা মকুপ অসন্তুং চাওরপনা লাকই। মসিনী হোকমদি  
লিলাংলিংনা হকচাংগী ইদা হু চাইবিবনি (Chronic atre  
intonication) ম, ও, রকম চাঙ্গা ভুংবা ওবদবা শরুক  
অহু কোলোনদা হু চেংবা ভৌরনবা মচুগী পোংলক মল্লগা  
ভোংলা খেয়ঙই (brown pigment) অসিগুবা পিগমেন্ট  
অসি ডিউনিগী স্প্রোরিনেল কেপজলনা পুংবাঙ মাত্হল্লি।

পিগমেন্ট অসি চাং মাত্হা খোরকত্বা অহুগা স্প্রোরিনেল  
কেপজল অসিনা মলা লোকহুংলবদবা ওবনি। অসিগুবা হু  
চেংবা মচু লৈবা পোংলক অসি মাত্হা খেয়গা লোককুনা স্প্রো-  
রিনেল কেপজল অসি হেংলোকা খংক শীতবদি, ময়াই ভারকই

ଏକ ଡୋବା ଉପଲବ୍ଧ । ସବୁ ଅସିଦ୍ଧୀ ଉପବାସ କାବରୁ  
 ଉପବାସ ଅଭୋଗା ସକଳା ଲେଖି । ଅପାସା ସକଳା ଅସିଦ୍ଧୀ  
 ଅଭୋବା ସହ କାବରୁପାସି ଅବନ ଉପବାସ ଡୋରକମା ୨୫ ।  
 ଚାହି ଗାବରୁ ସରାହି ତାରକମା ହାସବା ସାହି । ଚାହି ହସକମା ସକଳା  
 କାବରୁପାସି ସକଳା ଚାବା ଲିଆଇଲ ଡୋର ହାସବା ସକଳା  
 ସକଳା ଉପବାସ ପାସି ପାଗାସି, କମାସି, ଅନୋପ-ଅତି ଡୋର  
 ହାସବା, ହାସବା ସକଳା ଲାହିରୁ ଇବା ଚାବା ଅସିଦ୍ଧୀ ଡୋର  
 ଅସିଦ୍ଧୀ ସରି ସକଳା ସରାହି ତାରକମା (ଅସିଦ୍ଧୀ) (Seuile) ସକଳା  
 ଅସିଦ୍ଧୀ ଅସା ପୁରକଲେ ସକଳା ।

ଲୀକ୍ସେଟ — କଳ-ହୋଇ ପଥ ପୁରକଲେ ଡୋର (anti-  
 toxic diet) ଡୋର ବାଦାସି ଅସିଦ୍ଧୀ ସାଧାସିଦ୍ଧୀ ହାବା ଡୋର  
 ଡୋରକମା । ଡୋରକମା ସାଧାସିଦ୍ଧୀ ଅସିଦ୍ଧୀ ଲିଆଇଲ ପୁର  
 ସକଳା ହାସବା ଲାହିରୁ ସରାହି ଲେଖି । ଲହୁ, ଲହୁରୁ ସାଧା  
 ଅସି ଡୋର ଲାହିରୁ ଡୋରକମା । ଅସିଦ୍ଧୀ ସାଧାସିଦ୍ଧୀ ଡୋରକମା  
 ଡୋର ୧/୨ ହେକ ହେକ ଲେଖାସିଦ୍ଧୀ ସାଧା କାବରୁ କମାସି ।

ବିଠାସା ଡୋରକମା କୋଇନା କୋଇନା ଲେଖା—ବୋଟରୁରୁ  
 ହୁ ପୋକଲହୁରୁ ଡୋରକମା । ସକଳା ପରାସି ଲାକମା  
 ଡୋରକମା ପୋକଲହୁରୁ । ବୋଟରୁରୁ ପଥ ପୁରକଲେ ଡୋରକମା  
 ଲେଖାସିଦ୍ଧୀ ଅସିଦ୍ଧୀ ଅସିଦ୍ଧୀ ଡୋରକମା ଡୋରକମା ।  
 ବିଠାସା ସରାସା ଲହୁରୁ ଅସିଦ୍ଧୀ ସକଳା ଲାକମା ।  
 ବିଠାସା ଅସି ସରା ଡୋରକମା (neurasthenia) ବିଠାସା ।

লা য়েফ্ৰম ভা চাৰবা ভাই। হকচাংবা হু পোকহলবা চিক্কাং  
হামবদি হৈ মনা-মলিং, মটৈ মৰোংনা চাৰা ভাই। মূংখিং  
মূংলাবা অমাতা মডমদা লৈগদবদি। মোংমদা অহমলক মাং-  
খোকপীমু। চিনিং অমোংবনা অমুক মূংলাংবাট ইকুজখোকপীমু।  
হাকিং মাংনা চমুনা হমাং হামা খোকজনবীমু।

**গোল্ডেন্ডোল**— বোইগীন্দা লৈবা মহিক মতাংনা, কোলোন  
বেসিলস, তাইকোইড বেসিলস অমলুং অমোংনা মহিক  
মতাংনা গোল্ডেন্ডোলগী মবিন (ducts) অহু অনাং কাঙোং।  
'মোগনোট' গোল্ডেন্ডোলগী জাং অসি অসি খাঙিলগী নু' লেবজি।  
বা ৪/৬ দীহ লুংনা নুং অহু লেবজি। বোইগীন্দা হু চেমবকনা  
গোল্ডেন্ডোল ভোই। বোইগীন্দা মহিক মতাং অহু লিভৰ অমলুং  
গোল্ডেন্ডোলগী মৌবদি। বাইলগী লম্বীলগী পোরভেল ভেমদা  
চুপলিনবিহুনা ই উভোংদগী লিভৰ মৌবকলম হাহ। একপরি-  
মেষ্ট ভৌহুনা য়েংবা কাংবুনা হাম ব্যকটাবিয়া মিলিহম ইয়া চংবি  
অহুগা লাভরদা লাকই। লিভৰগী সেলনিংনা ব্যকটাবিয়াখিং  
অহু মাভহনবা ভুমই। ব্যকটাবিয়া অহু মাংহমবদা ভমদনা মল-  
বদি নাহোকবিহুনা ইয়া মাতবি। থাইলগী চেকলিনকম খোকপা  
হাকমদি। গোল্ডেন্ডোল অসি মহিক মতাংদগী পোকপনি। লা  
চাৰবদা পম-পুমবদা মহিক মতাং খাঙমবদা নভনা মহিক মতাং  
মশীং হামা পোকহলুনা গোল্ডেন্ডোল লেবজকই। ইক্কাইনদা  
লাকদিবা পোৎলক পুংলক পুংহুনা চংখোকবিহুনা লৈলিমবগা  
(stasis or stagnation) গোল্ডেন্ডোলগা বুৎলমদা চংমিই হাকই।

ଇନ୍ଦ୍ର ଇନ୍ଦ୍ରିକା ମୋଲହୋଇ ମଂଳେ ଲେଉଟେ । ଅନ୍ତରା କଲେଟିହୋଇଲୁ  
ହାତୀ ବନ୍ଧୁକ ଲେ । ଅନ୍ତରା କଲେଟିହୋଇଲୁ ଚାବା ଚାବା । ଧା ଚାବା ।

ମୋଲହୋଇ ଲାଗିଲେ — ମୋଲହୋଇଲୁ ଲାଗିଲୁ ନୁଁ ଅସି  
ଧାତ ଧାତୁକା ଲୋକୋକା ଅସାହନା ଧାତେ । ହୋଇଲୁ ଧାତ  
ଧାତୁକା କୋରାହୁଁ ଲେଉଟେ ।

ଅହେବା ଡାକ୍ତରୀଲିଖିଲୁ । ମୋଲହୋଇଲୁ ପୁରୁଷକ ଡାକ୍ତରୀଲି  
ଡାକ୍ତରୀ ଲାଗିଲୁ । ଅନ୍ତରା ମୋଲହୋଇଲୁ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ  
ଅସିଲୁ ପୁରୁଷକ ଡାକ୍ତରୀ ୧୦/୧୧ ମୋଲହୋଇଲୁ ନୁଁ ଲେ । ଅନ୍ତରା  
ଅସାହା ଡାକ୍ତରୀ ନୁଁ ଲେ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଲେଉଟେ । ଅହେବା  
ଅସିଲୁ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଅନ୍ତରା ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ  
ପୁରୁଷକ । ଅହେବା ହେଲା ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ମୋଲ-  
ହୋଇଲୁ ଲେଉଟେ ।

ଓହାକ ମୋଲହୋଇଲୁ — ମୋଲହୋଇଲୁ ଅନ୍ତରା ଡାକ୍ତରୀ  
ଅନ୍ତରା ଡାକ୍ତରୀ, କୋରାହୋଇଲୁ ଅନ୍ତରା ଡାକ୍ତରୀ ଅନ୍ତରା  
ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ।

ନୁଁ ଡାକ୍ତରୀ ନାବା କରାହୁଁ ଅନ୍ତରା ଡାକ୍ତରୀ ହୋଇଲୁ  
ଡାକ୍ତରୀ । ଅନ୍ତରା ଡାକ୍ତରୀ, ଧା ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଅସି  
କୃପା ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ । ମୋଲହୋଇଲୁ ଅସି ଡାକ୍ତରୀ କରାହୁଁ-  
ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ । ଅନ୍ତରା ମୋଲହୋଇଲୁ ହେକ ଡାକ୍ତରୀ  
ଅନ୍ତରା କୋରାହୋଇଲୁ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ । ମୋଲହୋଇଲୁ  
ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ । ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ  
ଅନ୍ତରା । ଅନ୍ତରା, ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ ଡାକ୍ତରୀ

পাইকট মৰি বটা থকদৰি। চাক চাপদৰা পুখাই অমসুং বাংলিঙে অমসুং চাক অনিগী মৰুতা, চাক ভোকপা পুং ২গী মৰুতা থকদৰি। চাৰিটোৱা গ্ৰাস ভাংখাই অমসুং থকপা ২গী অমসুং চপুনা থকদৰি। শায়ন শায়ননা যোণিনাথিবা চিঞাক অমসুং জিনিংনা চাৰিগুৰুৱা তুমৰগী বস পুন্নমক চিঞাকগী চামথোকবিহুনা তুমৰগী লায়না চাকই।

খোঙ অসি অমসুং মৰীৱক চামদোকনি। চাক ভোকপা খুদিংগী মাংখোকপা খাইদগী কান্ধে। গোলস্তোন লৈবদি গোল ব্ৰাদাৰ অমসুং নাৱনি। স্তম থেংবকপদগী ফংবা বাকমদি নং হেক লোখোকউবদা অমসুং গোল ব্ৰাদাৰ থেংখোকউবদা তপ্পা মৰুতা থুন্নক নং অমুক লাকই, অমুক ইমসুং নাবা ফাওৱকবা লৈভে। অমসুং মৰুতা ওপৱেসন অমসুং অমুক ভোং ভাবনি। অমসুং গোলস্তোনগী গোলব্ৰাদাৰ পুন্নপ পুন্ন লোখোকৰে। মতুং অমসুং নাৱক-খিৰকপা পুন্নমক পুক্তা মাৰুতম ফাওৱকই। ভোবদি পুক্তা মন্তে। থৰ লৈবগা কজখি। গোলব্ৰাদাৰ, ডাওদেবম, পেনক্ৰিয়াসতা মাৰনি। অনাৰা গোলব্ৰাদাৰদি হকচাংবা কৰিওতা মওংবা কৰুজবনি। অমসুং মৰুতা অনাৰা গোলব্ৰাদাৰ অসি কেল্লাৰ ভোগনি। কমছনতা লৈবা মবুকী মসল কাদবা মীনা, চিহি ৪০ বা অমসুং মুখীনা ৭৫% নং লৈগলি। মা, ত', খাও, ঘা, য়েৰুৰ হাইইনংবা এসিৰ পোকহনবা চিঞাক অমসুং চিনি, চোংগী শৰুতা হেমবা, চাক, হাট, মংগা, পাল, হা চাপদৰা মীনা বিং হেলি। মৰবদি চাকচাম চাৰা অমসুং এসিৰ পোকপা পোংৱান

অসিনা লিভনবা পোৎসুঅ অমা গীচনা বাইলনী অককম হোৎসু-  
'খিচনা নু পেরুতপনি । 'মাংবা হাববা ওইনা অহামবনা উৎলকনি ।

'পাঙ খাচবা যীশকৌ লায়সুৎ — মহী হোবা অবস্থ্য মনা-  
মণীর চাদনা লৈগদবনি । মণাও অবস্থ্য খাচনি স্কুতা চাবা  
মণে । চর্য্য অসিনী মরুতা চম্পা । মহী হামবা জৈলিঃ বরুবদি  
পুঃভাইভবা পুঃবক খাচখিগনি । চম্পা মহী হামবা জৈলিঃ হামা  
'বরুবদি বাইল অহুঁ মহী লাতখোকই অচনা নুঃ অহুঁ হোখোকখিববা  
মৈতঃ ভই অচনা মতুঃমহুঁ অসুক নুঃ শেমহুঁ চাক চাপদবা  
'পুঃবাই অমা হাৎলিউবা চম্পা । মহী হামবা জৈলিঃ গ্রাস অমা  
'বকপা, 'অহুঁতা' কবলা, কিসবিস, 'অহাখবী অমববা, কীহোব,  
পুঃ ১১' ভাববা হজাম, কোবী ভেলেম, হুয়াই মজোন, থবী,  
'পাজর, ভোর্বোৎ, 'অহাখবী অলংবা থোংবা, চমকুৎ, হিংনা  
চাপদবনি ।

পুঃ ৬ ভাববা, বাহেম, থবী, পাজর, ভোর্বোৎ, ভেলমি,  
'হুয়াই অমবী, ভোর্বোমবী থোংবা, চমকুৎ, হিংনা জীবীহু । চাক  
'মতিহমসু, 'চমা' অউসু চায়োইদবনি ।

'ভূমবদিহি। খোইহি চামচ ২ জৈলিঃ অশাবা গ্রাস অমা বকপা ।  
'হামা বরুবদি 'চর্য্য হেমবনা কৈ । জৈলিঃ অশাবি চম্পা । হামগা  
বকনি । 'চহোং' অককনী চহোং ৩ হায়বদি' সুমিৎ ২১ লৈববা  
নুঃ মচাদি ভাখি । নুঃ অসি'কিউনিবা লাকববা মত্তে. সোলদক্টে-  
'সোলদক্টী খোইবীলোবনা কুমখিগবনি । নুঃ মচদি চাউম্পুনা  
সোলদক্টেলোবদী 'নাহুঁকুনা চংখিবা ভববে । চমকপদি চমব

অহুগা খোকবিবদি চাউমন্দুনা রাববা অহুগুবা নুংকী থাইদলী  
লাধিনা নাবসি কাওরকই ।

লিতরগী মথক ওইনা কিনা জেপিং অশাবনী হিগা য়েবা, খোমবা  
মকমহু জে চেনবা হেজংকন্দুনা অহুগা অকা-অপুন কোমখোককন্দুনা  
তোংশাশিংহু থহী । জেপিং অশাবা অউংবা ওম-ওম্মা-হিগা য়েবা,  
খোবা থাইদলী হেজা কামবা নী, চরা হেনবা মনুংবদি জেপিং অশাবনী  
এংমবা নীবিহু । মোংমদা এনেম্বা অমুস্তংদি নীবিহু, অহুগা ওলিত  
ওইলনী এংমমানা জেপিং ইচম্বী এংমবাদনী কবা হেজি । পুক  
শুবা, মরবা কামরবা য়েভংনি ।

গোলক্কায়ার নাবা—গোলক্কায়াদম নুং কাওমোক্ষুনা চেংখিবা  
ওমবহুনা কিতলিনা নুং লৈরগা জেপিং মাকম মেকপশুম রাগা থীনা  
খাওবা ওমরনা বাই ।

লাগ্নিয়েং—গোলক্কায়া অহুনা খোইদীমলোমক্স চেংবিজিথ-  
য়ই গোলক্কায়া লৈমগী পুক খিনবহু থক পোখায ওমদে । জগ  
চারগা অশাবা অহু ওহাকী হাতে কপা চাই ; মরবদি অমিক্তা  
জগ অসিমা রাগা খোমকেনবা, পখকেনবা নীবনা নুং অহু মপাল  
খোকবিববা থীম্বজি ।

জেপিং অশাবা থকপা হানবসি থাইদলী অহানবা অমনুং  
মকওইনা লোবৎকমবনি । অহানবা জেপিং গ্রাস অমদি থুম থৈরোই  
(চামহ) অম্বা হাগকমবনি । মতুংগী জেপিং অহদি গ্রাস থুদিংগী  
ম্প্রা মহী মনগমবনি । পুং থুদিংগী গ্রাস অমমম থকমবনি,  
জেপিং অসি কাট অম্বা থকমে হানবা মতম অহদা জেপিং অশাবনী

এনেমা পীণগদবনি। মতুংগা চনী'দা (খজিন্দগী কয়দা) ঠেলিং  
অশাবগী পেক ভৌবিয়ু। পেকী ফিছু শানা চৈনবা ঠেলিং  
অশাবগী লিক্টি অদা মথক্তা থনীয়ু। পেক অচু মাদিবিবাই কুইনা  
থনীয়ু। মতুংগা ঠেলিং অশাবা থকপা, মপ'ন্দা ঠেলিং অশাবা  
পেক ভৌবনা অনাবচু মাঙহল্লি।

কনাগুয়া হীওইনা ওলিড ওইল আ: মরিদগী ভকক ফাওবা  
থক্কাগা পেখাৰা হীওই। ওলিড ওইল অসি থক্কাৰা মতুং পুং ১  
লৈরগা সাইট্রেট ওক মোগেসিয়া (a glass of citrate of  
magnesia) গ্লাস অদা থক্কাচৈনবা কৰিগুয়া মতুংগা ভৌবিবা  
হাই। লিভর গোল্ডফাফাৰ মথক্তা মাদা তপ্পা নানবা কামবা  
কংই। খোইয়ীৰ থিৰিৰ কাওবা য়োনা নানবীয়ু। অচুগা  
লায়য়েংবদগী, নং চালাক(ববদগী) লৈনা লৈনা অনাবা অয়েকপা  
থিনবা কাওজাংগু নং অমুক শেয়ুয়োই হায়বা থক হানে। নাবা-  
য়েকপা থিনবা কয়বা মতুং নোংমা চোয়ুবদা পীজবা হায়বসি  
হৌগদবনি। অমুক হুমা গোলস্তোৰ শেয়হুয়োই হায়না থল্লবদি  
নং অমুক শেয়দনবা থবক লৌথংকদবনি। চরা হেনবা অচুনা  
চাক অমুক চারকপা তারবদি চকলুক ফানবা চারকপদা মতম  
থর শাংনা চঙহনগদবনি। থাক নাইনা পীজগদবনি। আহানবদা  
মাতোৰ লৌথোকত্রবা শজোৰ গ্লাস ৬ পীথকপদা অচানবা জুৰিংকোদি  
থাইদগী অকবা চিজাক্টি। চয়েন অবা অনিদি হৈ মনা-মশিং  
অম্লতা শজোৰ অশাবা পীজবা কৈ। চাবনা মতুংগী হৌরক্তনবগী  
মক্ক ওইবা ওাকথোক্তবা লখীনি। হৈগা মনা-মশিংজনা মক্কওইনা



হাওহনগহু। যী থাও হাওহনগহু। চাৰা ভুৰগ্ৰগা ভুৰদৰা  
লৈহৌৰা অকক লৈহৌৰা থোঙ হাৰা হাওহনগদৰনি। মৰা  
অলংকা কোটি, বজ্জা, সলাদ, মোৰাশাওৰী, বেকুৰা-কৈকুৰাওৰনী  
মৰিং মৰাং হাওদুনা থোঙ হাৰা হাওহি।

প্ৰোস্তেং গ্লেন্দ চাউথংপা - নিপাৰদা দাৰা লায়নানি।  
প্ৰোস্তেংগ্লেন্দ দুপীয়া ইউটৰস নত্ৰগা বুম-গা মাপৰা অকক অমনি।  
দুপীয়া ইউটৰসতা লৈবা মীপা নিপাৰী প্ৰোস্তেংগ্লেন্দ চাউথংপা  
মাপৰনি ঠায়না চাওহুৰা হাই। ব্ৰাদাৰী মৰোঙদা লৈবা  
গ্লেন্দনি। কিডনিদগী জৈলিং ব্ৰাদাৰ মৌৰবা লাকইবা ইউটৰটো  
ব্ৰাদাৰদগী থোকপ্ৰিবা ইউটৰেপা অসি প্ৰোস্তেংগ্লেন্দা অমন্তু  
চংলিৰনি। প্ৰোস্তেংগ্লেন্দা অন্যথা কাওহুনা পোমথংপা  
মন্তুদা ইউটৰটোৰদগী ব্ৰাদাৰদা লাকপদা অমন্তু ব্ৰাদাৰদগী হুং  
থোকপ্ৰিবা পাখীনা অমন্তু নী। ক্ৰোনিক অমন্তু একুতা  
হাৰা হু'ঙাইডবা দীবা লায়নানি। অহুৰু মীঃথিজন মৌরিঙৈদা  
ফনবা ভৌৰিহৌৰদি কৰিওহা লাওহেং হাওদনা কজৰি। চুপ্তী  
মন্তু অমন্তু মাৰবি থোঙ হাৰা হাওহনবা জৈলিং চংপদা গুঙাইডবা  
পোমথংক অমন্তুপা, আচাৰ, মোৰোক, চা, শাঙা থাওহুৰগা  
অমন্তু জৈলিং হাৰা থুগুগা ফজৰি। অহুগা লিলালিৎনা মাৰদি  
চৌ মীয়াই চংকপা মন্তুদা থোকই। অহল ওইকপা মন্তুদা  
মাৰিবা অহাৰা দীপ্ৰবা, মী কৰা শিলপ্ৰবা লায়নানি। গ্লেন্দ  
অসি চাউথংকপপা লোইদনা জৈলিং চংপা মাৰহুনা অহাৰা  
জৈলিং লৈহৌৰগা অহা অমন্তু চংপনা লৈহৌৰিবা জৈলিং অহু

পূর্ববর্তকই। 'অর্হুগা' ব্রাহ্মণ অর্হু কাক্তাক চাউধোবকই। অর্হুগা  
 ব্রাহ্মণ অর্হু হু অসি সুবত্ত্ব চৎপত্ত্বক। চৌত্ত্বনা লৈ, কবিত্ত্ব  
 কালক। কট অসি কাক্তা ব্রাহ্মণনা লৈবা বেংগবা হাওই।  
 হু অর্হু মনর নম্বিবের, পুট্টে ব্রাহ্মণ অর্হুনা অনাংবা কাক্তকই।  
 মত্ত্বৎ বর্হুগা মত্ত্বনা কিত্তি কাক্তা অর্হুগা কাক্তকই। কিত্তি  
 অসিমক হাওগিত্ত্ববদি ইত্তেরমীক কোম। মারবার হু পুহদগী  
 হু চাইবিত্ত্বনা হাওহুনা লৈবিত্ত্বনা দিবা মারকই। সেম্মকী বর্হু-  
 হাওাই শাওহুনা সেম্মদা মত্ত্বই কাহনবা বর্হুগা পাওখোওবা অর্হুগা।  
 সেম্মকী বর্হুগা লোইবিত্ত্বনা খোরকত্ত্বনা পাওখক অর্হু গোল  
 অসিগা পল্লুনা লৈবিত্ত্বনা পাওখৎহমবদি। মসিন্দু নত্তে গোমো-  
 রিত্ত্ব, মংবা মাদবা নহা ওইরিওঁদা সেম্মকী বর্হুগা হেমমবদগী  
 চহি অর্হুগা ওইরকপা মত্ত্বদা লাকপনি। অর্হু তপ্প তপ্পা লাকপনা  
 বর্হুগা মত্ত্বদগী মাদবা লোকচিত্ত্বমই। প্রোত্ত্বৎগোল্লী মরক  
 অর্হু মীকশিল-খুইত্ত্বিল্লি। অগমবা খুদমদি হু অসি উত্তত্ত্বনা  
 হানবা অর্হুগা হান্দোরকপা অর্হু ত্ত্বক পমবা, হানবা মাদবা  
 অর্হুগা অর্হুগা লাকপা অসিনি। অর্হুগা ট্টিং: চৎপদা নাবত্ত্ব  
 অর্হুগা অর্হুগা মাদবা হেঁগত্ত্বনা ট্টিং: চৎপি। ট্টিং: বিংবসি  
 পুহবিং: হেঁক বিংবিত্ত্বনা কেথট্টার বিংজিনবা মারকই। ব্রাহ্মণ  
 নারকই, নার অর্হুগা হাও, ট্টিং, ট্টিং: চৎপদা মারকই।  
 কবিত্ত্বনা মত্ত্বদা ট্টিং মারকই।

ধুনমক জারয়েহৌজ্জবদি ব্রাহ্মারনা শব্দ উত্তরেটার কাতলা  
হাইপাংখিহুনা কিডমি হৌরকই । মসি ধুণোংখী মিতাইনি প্রোত্তেৎ

ଗ୍ରେନ୍ଦ ଆସି ଲୋକ ହାସନାକ୍ତି ସନ୍ତୁଃ ଅହସ କ୍ରୁତ । ଅତୀତବଦୀ ଅସୁବୁଧା  
 ଶୋକହୀନ ହାଉ । ଶୋକହୀନ ସୁଃ ବିଂଶିକ୍ରମା ଯେବଦା ଦେବଦା ହାଉ ।  
 ଅହସୁ ବ୍ରାହ୍ମଣଲୋକ ଦେବଦା ଲୋକତା ଓହ୍ଲେବଦି କହାସୁକ ଟାଣେବେଳେ  
 ହାସବା ବଦବା ହସେ ।

କରିବୁଦା ସନ୍ତସନା ଜ୍ଞାନିଂ ଚେନା କୁସ ଯାବତ୍ତା, ସରୀ କୁସ ନିବଦ୍ଧକ,  
 ହୁଃ ଚାନ୍ଦନବା ଲାଜବଦା କୁସ ଦାମା ଚୋରବଦନ, ଅତିନୀ ଗୋଟିନା  
 ହୋମେନା, ସନ୍ଦି-ସନ୍ତାଃ ଆସି ପୁରାଣେକ ଶୋକବଦନା ଯାବତ୍ତକଟି ।  
 ବ୍ରାହ୍ମଣବଦି ଧୋରବଦନା ନାହିଁ ଅହୁନା କେବ ସଦ୍‌ବେଳେବଦନା କାବେବିହୁନା  
 କିନ୍ତୁ ଶୋକବଦନା ଅହୁନା ହକଟାଂ ଅପୂର୍ବ ହୁ ଚାଉହୁନା ଅବାବା ଡାବା  
 ଶୋରବଦନା ।

ଏକାଟି ଫ୍ରୋଣ୍ଡେଟିସ ହାସବସି ମୋନୋରିସ୍ତାଦିନୀ ଲାକଟି, ଅହୁଗା  
 ଆଡୋକ୍ତା ସନ୍ତସ କହାବଦିନୀ ଲାକଟି । ହେଜିନା ଚୋରନା, ନିଃସନ୍ଦେହ-  
 ବଦିନୀ ଲାକଟି । ଡିଃ ବିଂ ଦଶି ନକ୍ରଗା ଆଡୋକ୍ତା ସନ୍ଦିକ ସନ୍ତାଂଶି  
 ଲାଜବଦିନୀ ଲାକଟି ।

ଧୂଦମ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଆସିବଦି ପ୍ରେମାର ମିତ୍ରବଦା ଅମା ଲାକଟି ।  
 ଅହୁଗା ହୁଃ ଆସିନା ଯାନ୍ତା ନାବା ଅସନ୍ତୁଃ ଅଧୀନା ସନ୍ତାଂଶି ଗୋଟିନା  
 ଗୋଟିନା ହାଉକଟି । ଗ୍ରେନ୍ଦ ଆସି ମୋରବେଳକଟି ଅସନ୍ତୁଃ ଥୋରବଦି  
 ଅହୁଗା ସାବା ସନ୍ତସନା ଯାନ୍ତା ନାହିଁ । ନକ୍ରଗା ଅନ୍ତମ ନାହୁନା ଲେ ।  
 ଅପୋହା ନକ୍ରଗା ଟାଣେବେଳକଟି ହେନଗେଲକ୍ରବଦି ହୁଃ ବିଂପ୍ରେ ।

କରିବୁଦା କାଳା ମୋରବଦି (absess) ଅସନ୍ତୁଃ ଆସିବା କିନ୍ତୁବଦା  
 ଲାଜବଦି । ସନ୍ଦି ଶୋକବଦି, ନାହିଁହୋ ଲାକଟି ଅସନ୍ତୁଃ ହକଟାଂ  
 ଅପୂର୍ବା ମୋରବଦି । ଶୋକହୀନ ଯେବଦା ମୋରବେ ବାସବା ବଦନକଟି ।

ମିଂସିଜନା ନାମସ୍ତେ:ସିହୋଇବଦି ସ୍ରେନ୍ଦ ଆସି ଧିଶ୍ରବା କିଢ଼ହନା ନୈସି-  
ହନା ସତୁଂଶି ପୁଲିନା (କ୍ରୋନିକ ଏସ୍ପାର୍ଜସେଟ ଓକ ଫ୍ରୋକ୍ସେସ୍ରେନ୍ଦ)  
ଓଇନା ନିଧାଂସିଂନା କବା ଓସଜବା ସଂହା ଅହୋବା ନାହିନା ଅହୁନ  
ନୈସ୍ତଗମି ।

କ୍ରୋନିକ ଫ୍ରୋକ୍ସେଟିଟିଜ— ହକଟାଂ ଆସି କମଂ-ହରବଦ  
ନାକ୍ତମି । ସେକ୍ତା ଧେମନା ସବୋଇ କାହନବା ଧବକ ଅହନ୍ତା  
ତୋହୋଇବଦି । ସମିନା ମୋକ୍ସେକ୍ତା ଚୈନାଧୋନ ହେନମଂହରବନୀ  
ସବୋ ଅବା ହାମକଂଲକମା ଓଇମିନି । ଅନାବା କବନା ମହୁହନବା ଓଇନା  
ଧୋକଇ । ସୁମିଂ ୧୧ ଅହୁବନୀ ୩୦ କାଓବା ଅବନ୍ତା ସତୁଂ ଈନା ଚରା  
ସୁମିଂ ୧ ମିନମି ତାହନା ହେନବା (ମଂ ୩) ସାମେ । ସୁମିଂସଲୀଂ ଅହୁକା  
ସତିକ ନାଂମୋକଇବା ସବେ ସୁଜିନା କହନବା ଓଇ । ସତୁଂ ନାଂବନୀ  
ସତୁଂଈନା ଚରା ହେନବା ତୋକମ୍ମ ଅହୁମା ଚାଧେମ୍ମ ଚରା ହେନବା ଚାଧେମ୍ମ  
ନିରିବା ମିୟସ ସେବୀସୁ । ଅହୁମା ନକ୍ସୋସଦି ନିଧକମିମ୍ମ । ସରସଦି  
ସୁଂ ଇତତତନା ହାନବଦା ସୁଂଓଇତବା ମିବତ୍ତସ ଧୋକଇ । ନକ୍ସୋସ  
ନୀତିମ୍ମସବନ୍ନ ସୁମିଂ ୩/୫ ମମି ହେନବୀମ୍ମ , ସତୁଂନା ଅକ୍ରବା ଡିଜ୍ଜକ  
ନାଂ ୮୦ ନଂ (କ) ନମି (ମ) କାଓବା ଚାନବା ସତୁଂଈନା ଚରୋନ ଧର  
ଈନବୀସୁ । ସାଓ କଂସରବଦି ଚରୋନ ଅସରୋସଦି ନକ୍ସୋସନା ଧକ୍ତୁନା ନୈବା  
ଓଇ । ଅକ୍ରବା ଡିଜ୍ଜକ ଅସୁକ ହେଜିନବୀସୁ । ସତୁଂନା ମଳାଦ  
ହାସବଦି ଅସୁକା ୧୦, ନକ୍ସୋସ ସାଓସବନ୍ନ ସାଓଜବନ୍ନ । ସୁମିଂ ସୁଂବା  
ସତୁଂସଦ ବୋ ବ ମଳାଦ ତିହୋ, ମେକ୍ତକ, ନୈବାକ ଓଡ଼ାଇ ବନାମ, ନକ୍ସୋସ  
ସତୁଂନା ନକ୍ସୋସ,ମବୀକ ବା ୮ ଧକମିସୁ । ସୁଂନାଂସାହି ସନା-ମିଂ କୋସି,  
ମେକ୍ତକ, ଧବୀ, ସାମେନ ଅମିନବା, ତିହୋ ଚାସିସୁ । ହେନେ, ନନା ସମିଂ

অখংবা, ছাৰা অমলুং শকোমগা চাৰনা কিন্তু অসিমা খাইদনী  
কৰা হেজি ।

লাহুয়েং অসিকী খাইদনী মকু ওইবা চাকমদি চাৰদি য়াজা  
হুহুনা চাৰগা লুহবা হুহুহুহুবা, য়াঙ কংহুহুবা, পাভল শোহু-  
হুহুবা য়েংহুনা শীভগদবনি । য়াজা মোহবা মীতা ওইহুগা হুহুনা  
চাচুনা য়াঙ কংহুগদবনি । ইহান হেক হামবদা হৌগদবা  
লাহুয়েংদি মাৰা হাহুদবনি । ইলিং অখাবনী জেনমানা হৌগদা  
খোঙ হাহু হান-বদ কজনা য়েংহুনা জেনমা নিতিগী লৌগদবনি ।  
ইলিং অখাবা শৌভদা হাঙ্কিহুনা থহুনা থোঙেংগ্লেহু অহু  
জঃখহুদবদা খাইদনী কালবা শীবা মজেক ওইগনি ।

ইলিং অখাবা অমলুং অক্ৰেংবনী হিপবাথ অহুক লুংখিল  
ভৌবদা থুনা কহুদবা ভুগনি । নীংদা থুদৈ অচোংগা অমা  
২/৩ লত থুগুগা কোহুনা য়েংখিলগা তুহা মতমদা থহুদদি খাইদনী  
কালবা শীগনি । অহুহু লৈহুগুগা নোংভাৰগা লৌখোকশীহু ।  
শকোমদ থহুহুনা লৈহুদদি ইলিং থকশীগহু । অহু নজবদি  
ইলিং য়াজা থকদবনি । চরা কুইনা হেনবা হাহুবসিদনা কৰা ওহা  
লাহুনানি । অহুবু হুনা শৌকহুদবা য়াদে । নং ৫ নী চরা জহেন  
(লা, ৭০) য়েংবীহু । মজেক থহু চরা হেন, মজেক থহু চাৰা মসিমা  
ইক-ঠৈ । নোংদদা ইলিং গ্লাস ৬/৮ থকপা কাউয়োইদবনি ।  
ইলিং অখাবনী সিজবাথ, নীংহু অমলুং খোঙ ইলিং অখাবদা  
ভীবা অহুগা ইলিং অখাবদা লুগা কি ময়োন ৬/৮ থোকা থুগুগা  
(পেক) নোংদদা হুগা হুগা জোরনা থোদগদবনি । কংদা শুদথোকগা



শা, ডা, হেফস, বসাই, খোইহোক হেন্দোকা তিনি রোগা চাষিন-  
রীর্ণ। শা, ডা চারজন পোক্তকপা এসিন অত পুথোকপা ওয়নকপা  
ডাংদা, ডোংদা, টেদা পৈছনা লৈ। মাতনা বিউয়েটিজম ভোরকই।  
মসিদা ডাং মচা মসামগী ডাং মচোবা খুউ, খুনিং, নীং  
থবাক অমসুং নংলন পোক্তকই। খাইগী মরুইনা মূংডাই  
ভবসি খোইহোবা মাদবা, জবাং থে জুবা, জেনিং থকপা মাপগী,  
অমসুং জেনিং মাপনা চৎপকগী লাকপনা ময়ই। সাইনোভাইটিস  
কায়বদি কাজিমখিছনা ডাং থেজোক থেকচিন মাখিমবা হাওই।  
ময়দি খাইগী মাইবক খীরে খুউদা ওইরে চৎপা ওয়দে  
চোংচনা চংলে। খুনিংনা ওইরে কোনশিনবা, ভিথোকপা  
মাজে।

টি, বি, গী অপুটটিজদি মাদা মাখিমবা ময়নি। খুনিং,  
খুউ, হিপ, কাজিমখিছনা লেজবা মাদে। কোইহোক কোনশিন  
মাদে। অহীংদা থিং হেন্না অগাবা পী। অচনা অতোয়া  
হকচাংগী শরুক থরদা থংনা নাবা (Jerking) লৈথৎ-মুয়নোক-  
পজম (Twitching) হকচাংগী শরুক কয়াদা ভোরকই। ময়  
পোক্তকই, মফম থোংলকই। ডাং থবক ভোবা ওয়জে। ক্রোনিক  
ওইনা লাকই। ওয়চাকবদি ডাং অচু নাই চারকবদি হকচাং  
অপুথ। পোক্তকপা খুদম লাকই - মিৎথম চেককই, ভেম্পেয়েচর  
১০০ দগী ১০৩ দা লৈরকই, নাব অমসুং পোয়া হেনগংলকই।  
খুং, খোঙ অচু জেনিংনা পোয়কই। ময়দা হনগংভনা কুস্তুনা  
লৈ। নাই হেক চাখিমগীদি ময়-মত্যাং, ডাং কারিমহ

(Ligament) ଲିଗାମେଣ୍ଟ ବନ୍ଧନା ଯାହାହାରି । ଲକ୍ଷଣୀ ଆର୍ଟିକୁଲି  
ଅଗ୍ରୋଇସ୍ତ୍ରମା ଶ୍ରେୟବା ତାରକଇ, ଅହ ଓଇସ୍ତ୍ରବି ଧରୁ ଅମି ଓଠବଣି  
ଜୀବ ଅନ୍ତ ବନ୍ଧନା ଧୁବନ କାଠବକି । ନାହି ଅମି ଅହାନବନା ଧରବା  
ତାରବା ଗ୍ରାହି । ଅହେବା ନାହି ଗ୍ରାହା ଶୋଭୁନା ବକସ ଅନ୍ତ ଗୋକଧାନ୍ତ  
ହୁନା ବକଟା: ଅପୂର୍ବନା ନାହି ଅହ ଟାହିବକମା ଗ୍ରାହି ।

ସାହିନୋଭାହିଟୀଜ—ସାହିନୋଭାହିଟୀଜାଦି କରା ନାବଦି ନୈଜେମନ୍ତ  
ଅନୁଷ୍ଠିତିକମା ଧୁବନଦି ଗ୍ରାହି । ପୋସହି ଅନ୍ତଗା ଲେଖବାଦା ବକସ ଅହ  
ଶୋଭୁନା ଡିହି । ପୋସବହବା ଲେଖବା ହାହିଦୋକ-ଧାନ୍ଦୋକମା ଗ୍ରାହେ ।  
ବାବା ହେରା । ନିମୋଭାହିରେନ ଶେଜା ସହୀ ମୁମବନଶି ଅହୋଂଧା  
ଧୁବନ ପୁରବହି । ସହୀ ଶୋଭବନ୍ତ ଗ୍ରାହି । ଅହମା ଅହାବଦି ନାହି  
ଚାନ୍ଦୁନା ନାହି ଗ୍ରାହା ଶୋଭୁନା କୋକଟୀକମା, ନିଂସବନବା ନାହିଡୋ,  
ହକଟା: ପୁସଟୋକ ଟୋକଧବା, ଗାଂସା ଗ୍ରାହବା, ନାବା, ଟୀକମା ଧୋକଇ ।  
ବାଓ ବାବା ତାରକଇ । ଅହୁନା ଡାଂ ଅହ କୋହୋକ-କୋନାଲିନ  
ଗାବିରେ, ଡାଂ ଲୋଜିଗ୍ରାହେ ।

ନାୟରେ—ଡେକମା, ଟେନା ହୁବନଟାବନଶି ଧୋକମା ବନ୍ଧନଦି  
ହକଟା: ମୁସବକ କମ୍ବେହନବଣି ନାହିରେଜା (Constitutional treat-  
ment) ଡେସବନି । ଡି ଲେଂସୋକମା, ସେନ ସଦା କହନବା  
ଅବସ୍ଥା ସନ୍ଧ୍ୟା: ହେମଗଂଡନବା, ହିମବଣି ପାକଲ ବେଜ୍ଜବେହନଶି  
ବବକ ଲୋଂବେକସବନି । ଇହାନ ବେକ ହାନ୍ତବଦା ଡୋମ୍ବବଦି ଲୋକ-  
ଇବା ବକସ ଅହ ଲେଖବା ପୋଧାହୁନା ଗ୍ରାହଗବନି । ଅହମା  
ସି, ୧୦/୧୫ ନଂ ଡିଲିଂ ଅନାବନା ନୁହୁନା ବଂସଗବନି । ସଦି  
ହେମବନା ସେମ ନଳକ୍ ହାନ୍ତା ବଂସଗା ଇଟେ ଡହା ଡିଲିଂଶି କନ୍ଦେସ



ନିମନ୍ତବନି । ଅହୁଗା ଡିଲିଂ ଅଞ୍ଜେବନା ହିମା ରୈବତ୍ତୁ ନାନବା  
 ଅହୁଗା ଅହୁଗା କଂନା ବ୍ୟାଜ୍ଜନା ନାନବୀମଦବନି । ଧୁନା ସାଂକ୍ଷୀ  
 ସିନିଟ ୦. ନଗି ୬୦ ନି ଅହୁଗା ନାୟସେଂ ଆସି ଲୋବେନିୟୁ ।  
 ଅଲୋକନୀ ସକ୍ଷୟ ଧକ ଲୋକଉତ୍ତମୁ । ନୟନୁ କୋହୋକ କୋନାଲି  
 ନାରିବନୁ । ଆହି ନା ତୁଲ୍ୟନାହିନା ଡିଲିଂ ଅଞ୍ଜେବନା ନୁଆ କି ଅନା  
 କଂନା ସୁସେନାମା ଅନାବା ସକ୍ଷୟ ଅହୁଗା ମେକ ଡୋବିୟୁ । କବା  
 ନାଓବା ଧବୀୟ, ଚାକିବା ନାରିବନୁ ହେକ ଲେନାଜିବା ସଥେ ନିତିନି  
 ମେକ ଆସି ଡୋଗମବନି । ଗୋଡ଼ କଞ୍ଜନା ହାସନୋକନା ସାବା ମୋଂଡା  
 ଧନ୍ୟୁନା ଚାବୟୁ ନାୟନା ଆସିନା ଗୋଡ଼ କଞ୍ଜନା ହାସବା ନାୟବନ  
 ଧକ ଓଇନା ଡେବେନମଦବନି । ସ୍ବଦ ସାଜବଦି ଏନେବା ଲୋବିୟୁ ।  
 ନାବା ଚାକମୁ କଞ୍ଜବଦି ଡକ୍ସ ଚନ୍ନା ଖେଳୋକ ଖେକଚୀନ କୋହୋକ  
 କୋନାଲିନି ଓଇବା ନାଜେନ ଡୋଗନି, ନନ୍ଦା ନାନବନ୍ ଡୋବିୟୁ ।  
 ଅହୁଗା ଚ୍ୟବୀରଗା ବହୁନା ଚାନବା ନାଜେନଗି ଅବସ୍ଥା ହାକିଂ ହୋବିୟୁ  
 ସାହୁନ୍ ଧାକ ନାଟିନା ଚ୍ୟବୀୟୁ ।

ହକାଂ ଆସି କଞ୍ଜ-ହୋଦିନା ଧନ୍ନା ଲେବିହୁନା ଧାଓବା ଗୁସନ  
 ଚାକମୁ ନାୟବଦି ଅହୁଗା ନାହି ଚାବବା ଅହୁଗା ଅଡୋମ୍ମା ନାହିବେଂ  
 ସାଓବଦି ନାରିବା ଚାକଲିବା ସକ୍ଷୟ ଅହୁଗିନ ନନ୍ଦନା ହକାଂ ପୁସ୍ତକ  
 କଗେନବା ନାୟସେଂ ଲୋବେକନି । ନଃ ୩ ସୁବା ଚନ୍ନା ସହେନା ଲେବିୟୁ  
 ଅହୁଗା ଏନେବା ଲୋବିୟୁ । ଡିଲିଂ ଅନାବଗି ବ୍ରାଂକେଟ ମେକ ଡୋବିୟୁ ।  
 ନାହିଡୋ କଞ୍ଜମା ଡିଲିଂ ଅଞ୍ଜେବନି ମେକ ନୋଂନା ଲେନ ନୋଂନା ଡୋବା  
 ଓଇନା ଚ୍ୟବିୟୁ । ସାମିଗା ନୋୟନା ନାରିବା ଚାକଲିବା ଡାଂ ଅହୁନ୍  
 ମେକ ଅବସ୍ଥା କଞ୍ଜେସ ଡୋବିଗଦବନି ।

ভাংবা নাই চাৰবদি জুংলা হৈহনবা, হাইবা (বকম অহ) কাউনী-  
গহু। জুংলাইভবা খুলব—লাইহৌ, চীকপনচি'বা কজিবা কাঙবা  
চরা হেনোকণিহু। আংবা ভেনবনী বজুং ইয়া চরা হেনবা।  
ভোকপনী কুটিন ইয়া চংপিহু; বজুং অহনা অমক হৌহনবা অচিংবদ  
চাউনা লৈবিহু। বনা-বশিং, হৈ, নট, অজোম অশীনবনা বজুং  
খরা কুইবা লৈবোহু। হিটিং কস্তেস নস্তনা অতৈ কস্তিগুয়া বখলনী  
জৈশিংনী লায়হেং খাৰোকউ। গোনোৱীয়া ভৌবা যী ওটবদি  
গোনোৱীয়াগী লায়হেং য়েংগবদি।

ফোনিক ওইনা নারবা যঙংলু পীলিবা লায়হেং অসি অচুং  
ভৌবীহু। লিখাং লিংনা নাহুনা লৈববা ভাংগী লায়নাৰা খাংনা  
চরা হেনবা বজুংগা বৈ বহী, বনাৰশিং অখোংবা নৈবাইহুগা বহী  
লৌবজ (broth) চিজাক ওইনা থজুনা লৈবনা ইকান কায়গনি।  
অজোম থকপনী বজুংগা চরা হেনবা ভোকপনী কুটিন হেংহুনা  
চাবীহু। মেখাজ, পুক খুং, নানবা একাৰস'টজ ভৌবা হাবজৈ  
হাববা উবদি ভৌবিবা হাই। অহুগা এনকাইলোমিস  
হাববদি থেকচীনবা হাবিৰোইদবা যঙংবা লায়বদি নারবলু  
থেকোক থেকচিন লাৰৌ। অহুগা নস্তবদি হেক নারকপনা  
পাভেন ভোকবদি। নারবলু থাঙবা হাবা ওইবদি পাভেল  
চখিহু। টি, বি নি হাববা থকলবদি ভোকপীহু, জুংলা হাইবলু।  
অহুগা বখজা কয়া আট'য়িদি শোক্তনা ভেনবনৈ ই চংহলনা  
পূজগা থবনা (Diathermia) নারবলু, চীকবলু বজুংগা থাঙববা  
থব জুংলাইহনগনি। জৈশিং অশাৰা হিগা হৈবা হাবা কাটৈ।

অজ্ঞান ধনুগা চীকণা হেরী। মরীম লৈবা মীমদি অজ্ঞান লৈব  
 ওদসী ৫ কঃওবা মীতা য়েঃনা মীধকপদা য়ায়া ধুনা কজবি।  
 মরুমদি অজ্ঞানগা মারনা য়েয়াযোত ভোবা ওযবা চীজাক অঠৈ  
 লৈতে। শে'নোকপদহ অজ্ঞানগা ইহেম হেল্লি।

মঙঙাক্রবা—অকিবসী মশক ওঠেনা মাখিগ্রবা মঙ অবদা শোর  
 হোনবা মাদবা হকচাংসী মকম অবতা লেঙবা ওযদবা, মী কৌবলু  
 ওযদবা কিতম অবদা লৈ। মঙ হারুগজা, মঙঙাক্রবা হারুগজা  
 মঙাক্রবহ হারুঠৈ মঙ অসিমক্তি তুমদবসী পুতী বেড়া হারুদদি  
 য়ায়া হেরা চাশনবা মজগা য়ায়া কাংহেরা হাউবা মজগা  
 মঙল্লি লৈবা, পকদবা পোৎশক চাশনবদসী লাকণা মঙ অবদি।  
 তিরবা মাদবা পোৎশক অবস্থঃ মথেন চাবদগীলু খোকই।  
 অহুবু অশে'বমক্তি মঙঙাক্রবা হারুদসি মরী মোনবা, য়ায়া  
 খীনা মাউবা, খীনা কৌবিবা, অরৌখীনা চিন্তা ভোগদবা মীনা  
 হেরা ভোগল্লি। মিউয়েম্বেমীয়া ভোবা মীওইনা খীং হেরা  
 ভোগল্লি। হেক কুবথবদা য়ে, আঃ ভোগল্লি। হিংবগা লোয়ননা  
 চখনা হৈমখী কয়াদা লানবদসী পুরকপনা মজই। থবক  
 হেমজিন্না মোদবা, পুকনিং হেরা হাদদবা, চিন্তা, লাইরিক  
 পাং অবস্থঃ ইবদা হেমজিন্না মিৎ শিজিন্নবা, জুয়ার শারফবদসী  
 খে'না হজিন্নকপা, বেখ্যাচারসী মীওইনা খেওনা হজিন্নকপা  
 চাকরায় চাশিনবদা মসি খোক্তবা লৈতে। চিজাতা চাং অবস্থঃ  
 থবল মথেন তিরবা লানবদবা খোকদবদি।



অসিগুণা মীওইমা অহানবা হৌবনা নোংনা নিনি চরা বেঙ্গোর্ক-  
কমবনি। মতুনা ই শেংচনগনি অহুগা ভুতবনী পাজল হেনগং-  
চনগনি, চরা হেনগে হাচরবনি নঃ ও না হেনবৌয়। চরা হেনবা  
ভোককে হাচরবতা নঃ ১ নী চরা হেনবা ভোকপনী কটিনা  
চপবৌয়। মতু'না শেঙ্গোম ভাক্তা থকপা কানগনি। অহু  
অভে'মা জিোক চাবনু রাই। মীং হেনা শিভিন্নবা ওইয়গা  
পাব', ঠেবা থরা পোপাবৌয়। মীং অহু ইলিং চাববৌয়। বরী  
কসংহনবৌয়।

অভা'ন্ত দিভব অসিমা হেংগংলকপা, রাহা কিবা মও ওইমা  
উবা, মীওট। 'মীওট তেরর' কোই। অহিংবা চারীবা চাক  
অহু'না পুদকপনি। গুংবাং, গুংবাংরাই চাবা জিগাক্তি চাং, বখল  
মখেল, মভিন্ন মুমা য়েবৌয়

সাইয়টীকা সাইংটিকা হাচবা অমাবসি সাইয়টিক মার্ভ  
অসিমা নাবা চেক'বু থঙনৈ। মীংহু কৈপল্লনী খুবউ-খুজং কাওবা  
শাংনা রাই অম্মুং চীকই। বরীবা চীকপবু থঙনৈ। একুটি  
অম্মুং জ্যোমক ওইমা নাবসি (নিউইলজিয়া) বরী চীকপা,  
ভাং চীকপা, ভাং পোমথংপা, চীকপা, অঈংবা অচোংপদা কুইমা  
লৈখোকপবনী, হাওদা মসি মমলীমবা, মীংবা শরু নাহো'কুমা  
লৈবদনী বরী মমলী'কুমা লৈবদনী, মাবা হাচবা, হাঙনী শরু  
অভোংবগা হাইনবা অকুংপদা (pelvis) বী লৈবদনী পোকপনি।

মীংহু অম্মুং হাঙনী শরু নাহো'কপা, খিংগংপা, চাউং-  
লকপ'ত্তব (sublimation) নাজবদি হকচাংবা কক'বৌর্দি

ହାହା ଲେଖିଛନ୍ତି ଲାକପା ଯତଃନି । ହୁ ଅହନୀ ଯରୀ ଗୋହରନବା,  
ନାହନବା ପୁରକଇ । ହିଂସବା ଚଢ଼ଇବା ଲବଚଂ ପୁରବକ ଚୁରବୋହୁବା  
ଢିଞ୍ଜାକ ଅଗନ୍ତୁ ଖାଜେଲା । ଧର ପୂଜୀଃ ଚଢ଼ଲଗା ହୁକନା-ନାହନବା  
ହାବା ଲାହନାନି ।

ଧୁନ୍ଦଳ - ଗୋଦଳୀ କୈଶବୀ ସମାଜ ଧରା ଅରୁକ୍ତା ଧାନ, ଅହନୀ  
ଧୁନ୍ଦଳ ଅହନୀ ଧୁନ୍ଦଳ କାଠବା ଶୀତା ନାବା ଚୀକପା ହୋରକପନି ।  
ଅଧୁକ ଅଧୁକ ଅହୋବା ନାହିନା ଚୀକପନି । ହୋରକପନି ଅନ୍ତକୀ  
ସଞ୍ଜକୀ ଧାଧିନୀ ନାହେ, ଧାଢ଼ବା ଉଦୟହୁନା ପାଞ୍ଚନବା ମୀ ଅଗାହନି  
ସୋଜିନ କାମା ନନ୍ଦନା ଉପାୟ ଲେଖେ ହାହନା ଲୋନି । ସମିମା  
ଲୋହନଗନ୍ଧବି ଧୋଡ଼ ହାହନା ଅକଂବା ନାହିଁସେଃ ଧରୁକହା ନାହିଁ ।  
ଅହୁମା ଧୀ ଲେଖବା ଅବା ଢୋଇ । ପୋଧାବା, ଧାଞ୍ଜଗନ୍ଧବା କିନ୍ଦ-  
ବନା ହାହିନୀ ଧରୁ ଢୋଇବା ପୋଧାନବା ଧରଣ ଢୋଇ ଅହୁମା ଧୋନ  
ଅବା କରାକ୍ରା ଧାହୋରଗା ଅଧୁକ ହେମା ପୋଧାବା ହାହି । ନାହନୀ  
ହା ନନ୍ଦି, ଲୋକପନା ଯାହନା ଅନାବା କାଠବା ଅସି ଧରୀ ଅହୁମା  
କାଠରକଇ । କୁହିନା ଚଢ଼ହନଶ୍ରବା ଲାହନା ଢୋଇବନି ଧୋକଟିବା ଧୋଡ଼  
ଅହୁମୀ ସମ୍ପଦ ପୁରବକ ଯାହରକଇ । ଲାହନେବା ହାନା ଧୋକଇ ।

ଲାହନେଂ - ଧରନା ନାହନା ଲେଖା ଧୋକ-ଚଞ୍ଚଳିନି ଧରା  
ଧୋଇବନି ଧୋକିଃ ଅନାବଗୀ ନିଜବାଧ ଅବା ଲୋଧନା ସକଳ  
ଅହୁମୀ ସାରକୁଲେଶନ ହେନଗନ୍ଧନଗନି, ନାରିବହୁ ହାହିନୀ କହନବା  
ପୋଧାବା ନିବା ଢୋଇ । ଯାହା ଶୀତା ନାହନି ଧୋଇ ଅହୁ ମେଠ  
ଧୋରଗା ପୋଧାହୁନା ଲେଖନା କୈ । ଧର କୁହିନା ନିଠିଟେଲ ବାଧ  
ଢୋବିହ, କାହନି । ଦିନା ଯେବା ହାହନି କୋଷେଟେଶନୀ କି ଅହୁ

হোংনা হোংনা বৈদুনা অমুক্তা পূর্বাঙ্গ অমুক্তা বৈদুগদবনি;  
ভোইরপ বৈদুগদ, পূর্বাঙ্গ বৈদুগদ। জে পোংদোকপা, হিংনবনী  
পাঙ্গল হেনগংহেনবনা মক্কা ওইবা লায়ং ওইগদবনি। খোঙ  
হাঙ্গা হাঙ্গবনা খাইদনী মক্কা ওইবা হাঙ্গল ওইগদবনি। হাংবা  
হাঙ্গ-হাঙ্গবনি জেহিং অণাবনী হেনমা নিভিনী ভৌবিনী। মক্কা-  
মক্কা চৌকপল পোংখানপনি। খোঙ হাঙ্গা হাঙ্গবা খাউরোং মক্কা-  
দোনা লৈবচনী লাকই। মক্কা হেক লৌখোকপদা কবলু হাঙই।

খাইদনী মক্কা ওইবা হাঙ্গবনি চরা হেন্দোকপনি। হকচাংনী  
অবস্থা মক্কা ইরা চৌকইবলু কল্লিবলু চরা হেন্দোকপা খাইদনী  
কালবা কংগনি। (নং ৩ নী চরা মক্কা) অহুনা জেহিং হাঙ্গা  
বকপনিরা খাইদনী কংগনি। চরা হেনবা হেক ভোকপদা  
অজোয় ভাঙা বকচৌবনা বকচাং হকচাপদা খুগনি, কচনবলু  
খুগনি। অজোয় বকপনি নং ১ মা উক কৈ। হাঙ্গা-মোয়বা  
মোঙই ওইরপা অজোয়নী মক্কা অকলবা চৌক (খ), (ঙ)  
চাঁবা হাই। কবোইউবলু হেনজিরা চাঁবা হাদে। কগংলকপদা  
লোয়বনা পুক শূবা, মোইবা-মান্‌বা, খোঙ-খুং খেকপা, লোংজুং  
খেকপাতিংবা ভৌবগনি। হাঙ ভেংবা, খোঙ ভি'খোকপা হাঙবা,  
খাঙেমা কালবা শীগনি। হাঙদা অহানবা কিতম লৈবলবলু,  
হাঙবলু হুংখোকপদবনি।

হুংখিং অখোংবনা লৈগদবনি, খোয় খাঙ্গবা ভবদনি।  
হুংবা, হিঙ্গা মক্কা হাঙ্গবা, চৌকিবা অহুনা মক্কা নিভিনী  
জেহিং অণাবা হাঙ্গপা পোক্তবনা কিতা মোখনিগদা বকগদবনি।

ନାବା ଚୌକପଦ୍ମ କହନଗନି, ଅହମ୍ମା ଓ ଚେନ୍ନୋକ-ଚେନଶୀନନ୍ତ ହେମଗ-  
ହନଗନି । ସହସ୍ରନା ସନା ଶୋକସ୍ରବା ଡୋଂଲିଂ ଅହ ସନା ଚେନଶୀନନ୍ତ  
ଅସମ୍ଭବ ସେନାସତ ଡୋଂଲିଂ ଓମହନଗନି ।

ତୁଆ ସାଦବା—ତୁଆ ସାଦବାସି ନୋଂମକାମୋକୀ ହାକସନି ଖୋଡ଼ା  
ଓ ପୁନବନଗି ଡୋବନି । ଚାକସାସ ଆହିଂ ଅନେବନା ଚାକଗନ୍ତ ତୁଆ  
ସାଦେ । ଡୋଂଲିଂ ତୁଆ ସାଦବନି କୌଣତାୟିନି ; ହକଟାୟି ପାଞ୍ଜଳ  
ହକଟବା ସାନା ଓଡ଼ବା, ତୁଆ ସାଦବନି ସାଦି-ସତାଂ ଖୋଡ଼ବା ଲେହେ;  
ସାନ୍ନା ଲାଦିବା ସାନ୍ନା ପୁଣିଂ ଅସମ୍ଭବ ସାଦି ପୁନଶୋଳ ଖୋଡ଼ବା  
ଅସା ଲାକ୍ଷନି ସାନ୍ନା ସତନଗନି । ତୁଆ ସାଦବା ଧା କହା ଚୋ  
କହା ଲେବା ସାଦବନ୍ତ ନୋଂସନି ତୁଆ ସାଦବାସି ଅକାୟିବା ଅହ  
ଲାକ୍ଷନା ଲେହେ । ତୁଆସି କହବା ତୁଆସି ପୁଂ ସନା ଓଡ଼ଇ । ତୁଆସି  
ନାଦି ନୁଂଡାୟିନା ସାନ୍ନା କମ୍ପାଂ ପୁଂ କହା ଓନ୍ଦୁନା ଲେବନା, ଲାନ୍ନା  
କମ୍ପାଂ ଲେବନା କାନ୍ନାସି ଲାନ୍ନାୟିନା ସାନ୍ନା ଓଡ଼ଇ । ଓ ଅସି  
ଅସାସନା ତୁଆସି ଖୋଡ଼ବା ସତନଗି କହା ତୁଆସି ଓଡ଼ଇ । ହକଟା  
କହବା ନୁଂଲିଂ ଚିନ୍ନୋକ ଡୋଂଲିଂ ଚେନଶୀନନ୍ତ ତୁଆ ସାଦବାସି ଚେନଶୀନନ୍ତ  
ତୁଆ ସାଦବାସି ସାଦବନି ଓଡ଼ବାସି ହାନ୍ନାସି ଓଡ଼ଇ । ଅଡ଼ାୟିବା  
ଅସାସନା ତୁଆ ସାଦବାସି ଲୋଡ଼ଇ ।

ଅହମ୍ମା ଗୋଡ଼ିକା ସୁମନିନି ହାକନିନି, ସହାଜ, ଲେଲ ସୁମନି  
ସହାଜ ଓଡ଼ବା, କହବା ଲେଲେନି ହାକନିନି ସିନା ସାନ୍ନା, ଡୋଂଲିଂ  
ହାକନିନି ତୁଆ ସାଦେ । ଲାନ୍ନେଲ ସାନ୍ନା, ପୋଡ଼ବା କୋବା କହ-  
ବା, ଅହମ୍ମା ଅହେବନା ଆହିଂ କାନ୍ନା କହ ସାନ୍ନା ସୁ ସହାଜ  
ହାନ୍ନାୟିବା ସାନ୍ନା ସାନ୍ନାସି ନିଂଖାୟିବା ସାନ୍ନା -ହୋକନି ।



অমাবা কয়ান্ন হাৰবদি মিথোনিয়া, খোণকী লায়ন, দিল্লি-  
ব্রিয়, নিউবেহেনিয়া, কিউনিগী লায়ন। থৰ অবস্থ হাৰ্টকী  
লায়ন। তুৰা হাৰে। কোক্কা ই পমবা, ইয়া কক-হোদি হু  
লৈয়বা তুৰা হাৰে। থাইনী বক্কা কোলোম-কা হু যান্না লৈয়বা  
হু অক্কা খোণ বয়াই কাহি। অক্কা চোকথবনুনা পোখাৰা  
অবস্থ তুৰা ওমহ-বে।

তুৰা যাদবা বীদি চাক থৰনং ওয়া চাখোকহৌগবদি  
নক্কাবদি চাক্কাৰ চাবিহন' তুৰবা যতুংকা ইয়া চুপনিবনবা চিহ্নাক  
অহু পুং ১/২ ভাববা ত্ৰেনা থাপংলকপবা ত্ৰেনা সেলদিং অহু  
বয়াই কাহি, থক ভোবলি। অক্কা তুৰা, পোখাৰা হাৰে।  
হেক তুৰথববা নক্কা তুৰবা থৰ হোমবা যাদবা অহু 'সিগ  
এপ্পোয়া' কোই। অহি' অক্কা অক্কা শোয়বা হাওই। তুৰথববা  
বৰে ভোবলি হাওই। তুৰথবা কিল্লা তুৰনা লৈবা বী ককা  
হাওই। পাখং, চাক্কা-লায়ন চাবনিংকা যান্না ভোবলি।

লায়নয়েং— তুৰা যাদবা হাৰবদি যান্না পুংকাইতবা লায়ন  
অক্কা। কহমগে হাৰবদি হোকৰ থিৰগা বাহু লৌবোতুৰা ককবা  
লায়নয়েংবীগবদি। হকচাং যতুংকা চংলিবা খোঙচং য়োলবদি  
তুৰা হাৰবদি খোপুগী ই তপ্পা চাং আইনা চিখোকপদি। খোপ-  
কীকক্কা ই থৰনং থাক্কা অমাবা খোপুগী লৌবোকপ  
যতববা ই হেয়া যত চাবনা খোপা গিল্লকপবদীদি। বৰী  
বেলকিলা বয়াই কাহনবদী লাকই। অহু ইয়াৰ লায়ন বহু  
কোথখোকববা হাই। তুৰথবাইবা মিঃ ৫/১০ হং লাজেন কৌরকা

ময়ীহু কোমথোকহরি। মংগনগা ওকশবদী মসল অসি বহা মীংখি-  
জনা শিত্তিহবা শাভেম ভোগদবদি। ওকশবদী হৌরগা হাও  
লৈরিবা ময়ী অসি শাভেম অহনা কভনা বঙ্গল ভৌরবদি ই অহ  
কৌকলোমবা হাইগংহলে।

কম্বুবা করগা থুকউ কোলা কয়াক্তা থুং-খা নৌনরগা করা চিংহু।  
৫০ দমী ১০০০ক খোঙ অহু করা থেকচিমবদী ভাবতা চিংহিহু।  
খোঙনা খাঙবীহু। মসিনা হাঙদী মবা থংবা শক্কটী মসল অহু হাঙা  
করা চিংই অহুনা কোমথোকহরি। মসিনা তুহবা মতেং পাংই,  
তুহীংবা মীরকই। কম্বুবা খোঙ চিংখোক্তনা করগা খোঙনোম  
লামহুনা শাভবদু তুহীংবা পোক্ককনি।

ওকী শাভেম হারবদি লুখম মথক ওইমা থুং অসিনা থুংলা  
লোনশিমরগা কোক অসি হাঙলোমবা ওকী শাভেম ওইমা তুং-  
লোমবা অমুক ইনথংলু। চিংখৌ, ওক্লা খাঙউ। হেংলোমবা অমুক  
ওইরোমবা ৫/১০ ক শাঙৌ। ওক অমলুং ১১৫দী শাভেমা  
তুহীংবা পোক্কহনগনি। ময়মদি কোমথোকহমবদ মভনা ময়ম  
খাংনা খাংনা খোঙকনি।

লোংনা ময়গা উগনা বীলগা মংগদী মসল পুত্ৰমক ওক-  
চৌবদনা হাইদদী কামবা মতেং কংগনি।

শাভেম অহনা বহাং অসি হারিমথৈ ওকলোমবা পুশিমগা  
কৌক অসি হারিমথৈ তুংলোমবা পুখোক্তগা ওক অসি মাক হেং-  
ওইমা থেকখৌ (৫০/৫০)। লৈরিবা কীবম অহুদদী তুংলোমবা  
হারিমথৈ থেকখৌ (৫০/৫০) অহু লেভদনা লৈরগা হেংলোমবা

স্মৃতিমৰ্শ লক্ষণগা কোক অহু নাঙলোমৰা থেকৰোঁ অহুৰী ওইয়েমৰা  
অমুক লক্ষণগা নাঙলোমৰা কোক অহু থেকৰোঁ ৪০/৫০ বক অমৰা  
খুঁই অণাৰা অমৰা ওক খুঁইৰা বৰী অমৰা ইনিং লুপ্ৰগা ওক্কা ৪৫-  
নিম্ন। অকংবা ক্ৰানেল অমৰা ৫৫ক্কা জুংনিং চঙদনৰা ৪৫নিম্ন।  
খাং খুঁইৰা খুঁই অমৰা ইক্কা ৬ লোম খুঁইগা ইনিং লুপ্ৰগা কংবা  
শুৰদোফুৰা খাঙৰা ৪৫লু। অকংবা কী অমৰা অমুক মথক্কা  
৪৫নিম্ন। ইনিংৰা মি ৪/৫ বং চঙদা ইক্কাথোকউ অহুগা লুপ্ৰ  
কমুংনা তিম্ন তুৰবিগনি।

ইনিং অণাবৰা বোঙ ভীংবা, কোক্কা ইনিং অইংবা লুপ্ৰগা  
কি থোকা ইনিং অণাবা হানৰা লিকনি, বেগ চনীংবা বোঙৰা  
থকা, বোঙ জুংনা হাইবা, হাকিং চোখোকণা, কি পুৰষক থানোক-  
লগা জুংনিং বৈহনৰা অহুগা লুপ্ৰগা কমুংনা তুৰা থকা, জৰ  
মজ্জগা খুঁই বাগচিৰ অচোৰা অমৰা নীংবৈ মিঃ ১ ভং ইনিং  
অইংবৰা কলৰা মতুংনা কমুংনা লুপ্ৰগা কৈজুপ শুপুংনা হীপথৰা  
তুৰা হেঙা হাই।

ইহাৰ লক্ষণ অমৰা কমুংনা লোংনা হিপথবীয়ো, বংগল  
খুঁইং পাংগোম মক্কা কল্লাক, কৈবোম নীংহ পুৰষক হোংগাক  
শোঙৰা লাক্কো, অমুক অনিৰক প্রত্ৰাক প্রত্ৰাক ভাবভব  
হক্কাং কোমথোকক্কা হাইল ১০০/২০০ লাপনা কাংবৰ  
অমুৰা পাংগা বনলে হানৰা থকা। অহুৰী অহানৰা নীংখিং  
ওকণা হাই অমৰা হাই, কমলা, ইনিং হেঙা হাইহানী পৈল  
নিংখিৰা কুৰকবিদি।



শাখনী হাখরা শিবজিহু। নচান্ন মই অন্নক হৈগনি। মন্থ  
অন্নক শাখ: ভবগনি। মন্থ অন্নবীণা শেখগৎ-শাগৎলকনি।  
মৌটবদি হাখলনি। হাখলনা শাগৎপি, হাখলনা শেখগৎপি  
হাখবসি বক কাউকবে। কনাগুহনা লাকইবা হাখল পুন্নক  
খানোক্তগা জাবনা হাও মন্থা, বণ মন্থা মন্থা: ইহুনা শাইলৈ। বোঁট  
জম্বা অন্নক। ৩ কহা ইরগা জিরো হাখহুনা হেহুনা, খীহুনা লৈ।  
খোখাকহু হাখবা হাখমদা লাকহুগা অন্নক জম্বজবি। জম্ব  
হাখবা হাখবসি হকচাং কৎলক্তবগা মন্থা লৈলৈ অন্নগা হকচাং  
কৎলক্তবগা, হিংমবগী পাঞ্জল হেনগৎমবা, হৈ শেংমবা, মন্থ-মন্থ  
কৎলক্তবগা শাজেম, লমচৎ বৈমবী পুন্নক। হকচাং, পুন্সীং, খন্থ  
অন্নক চাওৎমবা হোৎলগমবনি।

মুখাংরাইবা শাজেম করা ভৌহুগা চোখবরা মন্থনা  
অন্নক জম্বজবি। হাখিং শাংনা চৎলগা জম্বা হাখবা পুন্নক  
কোবই। হৈপিং অনাবা শাস অনা মন্থগা মন্থোম শাস অনা  
খকচীমবদা কোক্তনী ইহু পুন্সীং চিংখবি, হেকা জম্বা হাই।

### জম্বা শাসবদি—

- ১। শা চাপক।
- ২। মুখাংরাইবা চোখা চম্বা মন্থ-মন্থিং, চৎলগা খোক্ত  
মন্থা মন্থগা হাখোম লৌখোকজবা মন্থোম শাস অনা।  
অন্নগা জল, চাক খরদা চাবিহু। বটম, কেক, বড়া, পকোজা  
চাবীপক।
- ৩। হৈপিং শাস ২/৩ খকনীহু।

- ୫ । ଡା, କୋକୋରା ଯିଏ ଲିଃହରି । ଏକ ଏକମିଶ୍ର ।
- ୬ । ଯାଂସି ଯୋଂସି ୩/୫ ଟଙ୍କ ଯାନବା ବୋହେବିନୁ ।
- ୭ । ଯମାୟା ଲେନବତ ଲାଞ୍ଜବିନୁ । ଯାନ୍ତୋୟା, ଯନ୍ତୋୟା ତୁମ୍ଭରା ତୁମ୍ଭା ଯାହରି ।
- ୮ । ଯିତିଶି ଯାହେଲ ଯନ୍ତ୍ରମା ଏକ ଏକା ଡୋହରା ଯମଲ ଡୋହ-  
ହେମବସି ।
- ୯ । ଯୁକ୍ତଯନ୍ତ୍ରାୟା ଏକ-ଡୋହା କବିଶ୍ରାୟା ଯଦଳଶି ଯଦୁର ଯନ୍ତ୍ରାୟା  
ହୋବା ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯାତବିଶ୍ରମ ।
- ୧୦ । ଯେରା ଯୋମ୍ପାକ, ଯୋମ ଅୟୋରା ଯାହୋକମିନୁ । କନ୍ୟାୟା  
କିନ୍ୟାୟ ପୈଲିମଗମ୍ବ । କନ୍ୟାୟ ଯନ୍ତ୍ରାୟା ପୋତେ ଯନ୍ତ୍ରାୟା ଏକମଗ୍ବ ।
- ୧୧ । ଯୋଂସି ଏକ ଯୁକ୍ତମଗ୍ବ ।
- ୧୨ । ଯୁକ୍ତଯନ୍ତ୍ରାୟା ଯାହୋକମିନୁ ।

### ଉଦ୍ବେଗ ଲେବା—

- ୧୨ । ଯୁକ୍ତଯନ୍ତ୍ରାୟା ଯିଉହେଲ ବାଧ ( କା: ୩୨ - ୩୬ ) ମୋଦିନୁ ।  
ଅହିଃ ଯୁକ୍ତା ଯାଦବା ଯି ଅହ ଯୁଦ୍ଧିନ୍ଦା ଉଦ୍ବେଗ ଲେ । ଯି ଅସି  
କମ୍ପା ଉଦ୍ବେଗ, ଲେମ୍ପା ଉଦ୍ବେଗ, ବିଳମ୍ବମା ଯାହିଃ ହେକ୍ତା ଲିଂବ  
ଯିଉ ଲେ । ଯଦାକ ଅହ ଯଦି ଯତାଶି ( vasomotor regulation )  
କଲୋକମ୍ବ, ଅବସ୍ଥା ଯୁକ୍ତଯନ୍ତ୍ରାୟା ଯାହେଲ ଯୁକ୍ତଯନ୍ତ୍ରାୟା ପୃଷ୍ଠିଶି  
ଲିଂଗିନିଶି ଯାହେଲମ୍ବା ଏକ ଡୋହରିନି । କଲେକ, କୁଳ, ଡେହା  
ଲେମ୍ବା କନ୍ୟା ଉଦ୍ବେଗ ଯି କନ୍ୟା ଯାତେ । ହେକ ଲେମ୍ବେମ୍ବା ପୁକା  
କାହୋକ ଡୋହୋକମ୍ବା ଯି ଉଦ୍ବେଗା ଡେଲିନିବି, ହିମ୍ବା ଯେ ଡୋହା  
ଡେଲିନିବି । ଅହରା ଯୋମ ଅସି ଡୋହା ହେରା ଅହର ଲେ ; ଯି କନ୍ୟା  
ୟାହେଲି ଯାହେଲ ଅହୁକ୍ତ ଲେବି ।

ভাৰ্য্যকী ওইনদি ঈশিঃ অলাবা নক্সা অগ্নিঃবনা মাং তকলম  
তৈখোক চাৰখোকসীমু। নক্সা অলাবা অমল্য অগ্নিঃবনা ওয়া  
ওয়া মাং-১৫ তকলম চাৰখোকসীমু। ঈশিঃ অলাবা গ্রাস অমা  
খকপা যোম অমদা মাং উপশিমা, উপাকমা চাইকাক্তা হীপ্পা  
মত্তম খকসীমি কবা ওমই।

ভূম্বা যাদবা হিদ্দাক শিজিন্নবোগন্তু - যোদ্ধিনঃস্ত চ দুনা  
কাপজুনা তুহসি তুহা নন্তে। চারনা হুহী ২৫৫ লিনবা যাদে।  
আগ মাডহ-বহমি। অকব' মখলী পোৎ'হনবা মত্তম অচ নন্তে।  
পুং ৩ ককতা তুহবনা জগনা পুং ৬ তুহহনবদী হেমা কানবা গী।  
হিদ্দাক চাৰগজা জগ অশিমা হৈতুহবা মী অহদি হিদ্দাক ওসি থা-  
মোকলবা দুনা পো'কই। চাৰ চাৰগা তুহগমি। থাইনদী কবা লাহুয়েঃ  
অবা হাহুহদি ডিঃ কাঃ ৩২ দী ৩৬ তা ঈকুতথো'প্ত-ল'বা হাংহে-  
গমু, হেনম্ব হেনহনগমু। ঈশিঃদা উমলানী মরী অসি চোৎহনবনা  
মৰো'হুগী লোকল খকবা হাংলি ঈংবনা লৈহনু'ম' মরী পুহমক ঈংখ-  
হলি। ঈশিঃ অশিমা চুশলীনবিহুনা বিডিগী খবক ভৌঃনুনা মত্ত  
হৌদি হুং'চাইহনবত পুখোকবি। হুং'চাইতবা পুহমক অসি  
মত্তম কুইনা খম্ববদি নিউজেল বাপ অশিমা ঈংখহরি। অতাওবা  
খম্বকমদা তুহবা মাংজুবা অতাওবা অহু পুং ২ দী ৫ কাওবা খমই।  
করিঙবা মখলী কতবা অমতা কুইনা লৈবা অশিমা খোজোই।  
নিউজেল বাপ হাংবা মীওই ওইহগা নিউজেল পেক ভৌদিহু।

য়াবা খোব্র হোনবা - মাতোনবা এদেমেইত ভৌহুগী  
মাতোনবা খোব্র হোনবা হাংজুনা হাংবা খোম্বমি। 'চুহুগী'

হৈনবিবা ওইবদি চীমদা বেলেজ ভৌহুনা কাভিন্নগা নাভোনা  
হোলকনি। রাবা খোর হোলগা বোনাও কংই। চুবা ভাই,  
নাথোকই।

নাথোকপা— ভোগা, ভিংবলগা (avala) পান্না খোর  
হোলবদি নাথোকই। মসি রাবা খোর হোনবা বীওইনা বীনা  
ভাবা মতাদা কুসঙ্গী খোর মবোন অমনি। ভজিন্দুনা তুঙ্গা বীং  
হেয়া নাথোকই। অহুগা লুংগাইনা, কোমটা কুঙ্গা কজখি।  
রাবা বীনা নোইবা বীনা বীং হেয়া নাথোকই। হকচা অহু  
রাড কংহনবীয়ু। খরায় হিংবলগী পালল হেনগনবা কটিল  
অমা লোৎৎসীয়ু। হাকিং মাংমা চংগিয়ু। হকচা কপলবদনা  
অসিগুবা মবলগী অরানবা কোকখি। চীন অসি হারবদি বদাং  
অসি বাতলোবদা ওমইবমথৈ লাপনা ভিঃখোকুনা কুহীয়ু। ভৌ,  
বোনাও ভিংবলগা অকা অপূন লৈবজগা নাভোনলোমদা খোর  
হোন্সুনা কুঙ্গা অহু কজখিগনি।

রাবা খোর হোনবা - অভাংমা লোক খুংবদগী মপ চৌহুনা  
নাভোন কুন্সুনা রাবা খোর হোলি। নাভোন মতাদা মজল  
মরুওরা লোক খুংবদগী পোমৎৎসুনা লৈবনা খোর হোনবা  
রাবে। অহুনা মরাদা খোর হোলী। অহল ওইববা কাওবা  
হৈনবিবদগী অহু খোর অহুনা নাভোনা হোমবদগী মকতা রাবা  
হোলী। অহুনা বোনাওগা ব্রোংকাইলজুাব অসিগা কংহনভা  
লৈবনা লারনা করানী হোকম ওই। নাভোনগী ওইবা লবা  
পুয়কুন কুসখিবনা মাকোংলোমদা বেড়া লাকুনা বা পুওই,



(Middle ear diseases) নাকোঁচা নীং নীং লাউনী-চাৰা পংসিনবা চাৰনা পংবা খোকহুনি। ভোমখিল নাবা অহুণা এনেনোইডনা নাবা অঙাং অসি পুন্নিং, ইকচাং কহনবা বাৰ। খোকই মৰি শোৱা, তুওদবনী হোকহু ওই। তুংগী পুন্নিদা লু'ঙাইকবা কৰা অঙাং ওইরিউদনা নাৰিবা লায়েনাৱনী লাকই বায়বদি ভোমখিল, অসম্ভব এনেনোইড বায়বসি অমনি। নাখোকপসু যাদা শোৱ হোমবসু থকাংগা কোঁকা পাৰনা বেন্দ্ৰ জোঁহুনা কাজীক্ষুনা থকাংগু। এনেনোইড অহু লোখোক হোৱবদি তুংগী-দমক কাঠৈ। মজবদি যাদা শোৱ হোমবা অহুনা মথকী যাপং থকাই কজনা, মঙং কজনা মেৰুভে (malformation) নাভোন অসম্ভব যাদনী লকুং-কজনা শেদগং-শাপংভে। বা ঙাংবনী থবক কজনা পাংখোকপা ওমহনদ। মভোন মনুংদা নাবা অহুনা উভেগিৱাননী তু্যব লোক্ষুনা বা তাৰি।

ওকুপেনেল নীউরোসিস— থবক থবকা লোইনবা মৰী শোকহনবা— কৰিঙহা থবক অমদা হেন-চাৰা ভোবদনী মসল অসম্ভব মৰিনী কাংলুপ অবা হেনা শিজিন্নবদনী খোকপনি। লাইৱিক কুইনা ইবদনী, ডাইপ ৱাইটিং, ডেলোৱাকী, শিজানো ডাঙলোনগুবা শিজিন্নবদনী লাকপা লায়েনানি। অসিঙহা মীওইলিং অহুণী শিজিন্নবা মসল মৰী অহু থেকটীনবা, চীংথেকপা অসি লাইৱিক কুইনা ইবদা, ডাঙৰীৰ থোংবদা খোকই। মসিবু ওকুপেনেল নীউরোসিস কোই। মসল অসম্ভব মৰী অহু পথৰকপা, দিখৰকপনি।

লাইব্লেং— মসল অমলুং মৰী অহু বাঙনবা ভৌবলিবা  
 থবক অহুথক মতম থবদি থাদোকপীহু। অহুগা হকচাংবু কগং-  
 হল্লবদি থবক অহু থাদোকল্লবনু হাল্লগুৰ অহুম থেবা হাই।  
 অহুমকপু মতম থবদি থাদোকপীহুগা মসল, মৰি ম.গংপনী  
 থবক্তা পুন্নিং চংবোবনা কাল্লবা কংগনি। সাকু'লেসন কহল্লগা  
 থাইদনী কাল্লবা কংগনি। ঙ্গেং অশাবা পেক মি: ৩/৪ ভৌবলিগা  
 অজংবনা মি: ১ দা থোদীহু। অজংবনা হেক হেক লোইখিল্লগা  
 মোংবনা ৫/৬ লক ভৌবিহু। হিটিং কম্প্ৰেশ অসি অশোকপা  
 মকম অহুদা থমবৌগা অকংবা কিনা হুংশিং চংবনা য়েংখিন্দুনা  
 থমবৌগা অমুক্তা লোথোকপীহু। হকচাং পু'দমক শোকপা  
 হুংবাংবা খাংজেন থবনু ভৌবিহু। অশোকপা মকমহু হুংশা য়েংহনবনু  
 কাল্লগনি। অহাংবা অশেংবা মকমদা হাকিং চংবনা থাইদনী  
 কৈ। হকচাং কগংবনা কুটিন অমলুং থোদা খাংজেন, চাৰা  
 থকপা চংবনা থাইদনী থুনা কহনগনি।

উকশম নাৰা—উকশম পেঙবা মাদনা নাৰা অসি হৌবম  
 মাদই। মাইহীপ থৌবদনী মজগা উক শুজিনবদনী মজগা লাইব্লিক  
 কুইমা ইয়কপদনী লাইব্লিক কুইমা পাবকপদা লুকথমবদনী উক  
 নাৰা লৈথোক লৈখিন মাদবা থোকই। মশা ই থেংবনা, মাকু'লেসন  
 শোনবা মৌগা থবা কুইমা লুকথবা পৈথবা অসিদনী উক অসি  
 পেঙবা মাদবা থোকই। মাইগী মজ মাদথোকপদনী লাকপনু  
 মাদই। মোংবা নিমিথ মাবনু মাদই। তাং চীকপদনী লাকই।  
 মাদগী আখু'ইটিদনী, মৰি চীকপদনী ( *coritis* ) মনু লাকই।

অশোকপদগী নক্সা হেনমনা শিজিগদগী হোই।

খুদম ওককী মসল অমা নক্সা মসল কমা শোইকই,  
পোৰখংলি, পোপনা উই। অহুগা মসল পোৰখংপা, কনখিনবা,  
অমলুং কোক অসি অমরোমদা পৈখবা রাওই। অহুগা অমরোমদা  
লৈবা শুকরা মাদনা নাবা রাওই। লোকখুংবা, তাং চীকপদগী  
ওইবদি লায়না কহনবা রাই। অহুগা ওক নাবা, লেঙবা  
মাদবসি সুমা ব্লেংহোবা কৈ। কৰিঙবা কালদা মেনিংজাইটিসগী  
অহানবা লাকপা খোঙচং ওইবদু রাই। চেকশিমগদবনি।

লাইয়েং - চৌকম হৌকম অহুগী মতুং ইমা হায়বদি তাং  
চীকপা ওইবগা তাং চীকপা কনবগী লাইয়েং, আখাইটিশ  
ওইবগা আৰখাইটিসকী লাইয়েং, মরি মসল অহুদা নাবগী ওইবগা  
মরি নাবগী লাইয়েংগা লোইননা ব্লেংগনি। স্পাইনদা শোৰুগা  
মকমতু খঙদোককনি। কৰিঙবা মঙংবা থীনা শিজিগবগী খোকপা  
নক্সা জেচেন সোনবদগী লাকপা ওইবদি অহুদা চখবীযু—  
জৈশিং অশাবনা ভায়না হোং-হোংহুদা কম্প্ৰেস ভৌবিগদবনি।  
মতুংদা মেসেজ মীংখীজনা ভৌবিগদবনি। লেঙবা মাদবা কিতমদা  
লৈবদি, মোংমদা ২ বক কম্প্ৰেনা পীবিযু। নাবা কনকুদদি  
ওকী আভেন য়েং, ওই, মাঙ ভুং খোকপা তপনা শামবা হৌবিযু।  
নাথু কনুবা হায়বদি কম্প্ৰেস ভৌম, মথংদা অহুক নাৰবদি অহুক হুমা  
মোংমদা অসি অমিরক লৌবিযু। ওকশমদা বায়দগী থুদৈ অমোমবা  
অমদা মাদহুদা ডাইফাক লৈবলু কামগনি। মোনদি থক থাংবিগলু।

রাই নেক - ওকী মাকমঅবতগী মসল অহু ভেনশীদবা কাজিম

চিঃলিনবা মওংলা লৈখিছুনা মাইটেক অমলুংলা লৈখিনবা মল্লগা  
 লৈখোকপা মল্লগা মাইটেক অমোমবা লৈখিছুনা লৈ। শোকপদনী  
 লোয়নবকপা মল্লগা মসল কনবা কাজিল পুনলিল্লকপদনী লাকল-  
 বদি মনি'ঙাইনি। কলিগুহা মল্লগা শেরেলাইলিনডনী লাকই।  
 কলিগুহা মল্লগা মসল কাজিলবদনী লাকপলু মাইটেক। মাই  
 মাইলোইল মসললা শোকপদা নমই। মনি মতাং মাংবদনী লাকপনি।  
 খাঙ খাবলি অমোমবা মনি'ঙে। মরমদি থাইদনী লুখবা মনি  
 কলা ককথংলা ভারকপা করম হারমা অমুক মপাংমবা হুজিলবা  
 মনিবা ওকী কিলম পুরকপা মপাংমে ? ওকী মসল  
 কে'ছোকবনবা, মাংবহু কহরবা, কাজিলবা কনবনীদমক জৈখিঃ  
 অমোমবা পেক ওকলম অমলুং মওংলা মথক থংবা মল্লগা, শীগ-  
 বনি। অমলুং অমোমবা অমলুং অমোমবা পেক ওক-ওক শিখলু কামবা  
 কগনি। লুখমলোমবা লোইবা মথকনী খুঁদেদা মনিবা মনি  
 কামগনি। মাই নবা, মনিবা ওকী লেংবাননী মাইল মই অমোম  
 ভৌবিবা মাই।

মসিগা লোয়নবা চুয়নী বিঃমবনী পাঞ্জল হেনগঃহরবা  
 মাইলেন, জৈলেন হেনগঃহরবনী অমলুং জৈনী পোংঙে মপাংমবা  
 মৈগদমনি।

লাইট্রিক ইবা মীগী খুং-শিখবা (লাইটাস'ক্রেম্প)-  
 লাইট্রিক ইমরবদনী খুং জসি চোকথবা শিখব ইবা মনিবা  
 লাকই। মনি মাইলবা মওং অমনি ওকুপেংনেল নিউয়েসীমকী  
 মহং চলি। খুংমালিঃ জসি কাজিলবগুং ওপচিনবগুং থুয়নি।

কলম অহু শিজিগৰা ওমদে, ইবদা ভপ্ৰা লুঘনা খোকই। ধুংমুতলুহ  
তলুহনা নাৰা কাওই, হুহনা পাখোম হোনা কাওবকই। কৰিগুহা  
মতমদা ধুংকা পাখোমগা শিখহুনা ইবা শুকগা হাদে। ইকা  
হাদবা ধুং অসি ভনিক-ভনিক নিতুনা লৈখিবহু হাওই-  
মথক্তা ওকুপেনেল মিউনোসীসতা শীখবা লায়গে অহুগী মথক্তা  
নজল, হাং, পাখোম মৰু শোকপা খাজেল ভৌগমবনি। অহান-  
বদা খাজেল অসি ভৌবদা শিখবা হাওবদা লুনা খোকনি ।  
অমলুং চখৰগা কৰকনি অহুবু হেমবদা চোকথনা শিজিগবদি  
খ দোকপীহু।

আজম - মসল শুপচিল কাভিল্লকপা অসি নীংবা মকুং  
ইয়া ভৌবা নন্তে মতোমতা ভৌজবকপনি। শুপচিববা অসিমা  
লিখা-লিখনা লাকুবদি ভোনিকনি হায়না লোগনি। অমুক  
শুপচিববা অহুগা অমুক কোমখোক্তবদি ক্ৰোনিক (কৰা কৰা  
শুপচিববা অমুক লেগা) কোই। হাইদগী ভৌইবা খোকপা  
শুপচিব-কাভিল্লবদি ভকমগী মসলগী মকুক অহু মতোমদা  
ভৌজবা মসলগী শুপচিববনি, অহুগা অশোকপা মায়কৈবা তল  
অহু শৈখহুনা লৈ। ইতন্তুদা শুপচিববা অমলুং চিংখেকপসি  
বকচাং পুতমক শোকপদগী অমলুং মৰী খোলকপদগী লাকপনি।

লায়গে— আজম অমলুং কমটেকমন মকুগা ক্ৰেপ  
অহুনা অহাৰা অহাৰা শীখিবহু কহনগে হায়মবদি শুপচিব-কাভিল-  
লিবা মসল অহু চিংখোকপা হাৰা মথলগী খাজেল, কীকা  
লৌখকনি। ধুংখাখিঃ অহুনা মসলখিঃ অহু মথলগী নাখহুনা





লায়না অসি মণ্ড অসি শুই। অমনা চোৎ-চোৎ লাভনা নাই  
অহুগা লোকইবা মকম অহু ঈলিংনা পোমখংলি অহুগা মনম  
নমখী, তোং অহু পথচুনা তুমবি। অকংবা গেংগ্ৰীমনা অলিবা  
তোংলা অহু কংই অহুগা কংচুনা তুমলিন্দি। অহানবদদি  
খোঙলা খুংলাহা হোই।

লায়য়েং :—শীথিরবা পথরিবা শক্ক অহু হিংগংহুগা  
লাক্ৰবনা মক্ক ওটেবা লায়য়েংলি। থুনমক ভত্তনা কপংনবা  
হিংগংনবা লেপ্তনা থবক পায়থৎকদবনি। গেংগ্ৰীমা নাবা  
অনাবা কয়ামুক পুজপ পুজা বাকিং লেপ্তনা চংহনবদগী মখোঙ  
ককভে। বাকিং চংলো হায়বা যাদবা জুপী অমনী মখোঙ  
ককখি হায়বসি রেকোর্ড লৈ অলোকপা মকমহু ঈলিং অলাবা  
লুপ্তা কি থোমবা (পেক) থাইদগী কান্নে। ঈলিং অলাবা  
য়েবা থোমবা মভুংলা অকংবা ওহাক্তং থোমগনি। নারিবা অহু  
মখকলোমদা থুং ওইরবন্স খোঙ ওইরবন্স বাজৎতুনা থমগদবনি।  
নারিবা অহুগী মখক থঞ্জিক্তং চংখংলগা মকম অমনগী হোজুনা  
থম্মোয়রোমদা নানথৎকদবনি। অখাংকনবা মরীম লৈবা মীদা  
ওইরবদি নমত্তনা চংলিগ্ৰকপদা অহু মকজবি। পাংনবা মীদি  
তুমিন কমজিন্দুনা লৈরবদি লিংলি কুনবহু নোংম নোংমগী ওইনা  
হেজিন্দুনা ককপা সারকই।

বাকম অমনা হাটি নাবগা গেংগ্ৰীমা মরী লৈলৈ। চিহ্নাক  
কন্তবগী মক্কই।



এপেনমিককুৰ ভোঁৰা ইউৰোপা ময়্য ঔইৰপ্তা চাশীংদা থোকৰি।  
চেং, হুৱাই, গেছ, অপুয়া, স্মৰচাৰা, অপৎপা অসিনা জে উভোং  
য়ান্না খীনা যোংহল্লি। ইউ, এস, এ, দা কোবাণ্ট য়াওবা  
পুৰু থকপদগী হাৰ্ট ফেল য়ান্না ঔইনখি। ময়মদি কোবাণ্ট  
অসি জে উভোং শোকহল্লি। চেং, গেছ, হুৱাই, তীল চঙবনা  
গেংগ্ৰীম অমল্যং হাৰ্ট শোকহনবপ্তয় 'চাগা' গী লায়না হায়বা  
'ত্ৰিয়াতোমা' কোঁবা ইনা কুপ্পা য়ুমগী শাইজিন্দা লৈবা, উথোংগী  
অকাৰ ১, অহোবদা লৈবা মাদগী মহীকনা ঈদা চঙলকপদা  
হাৰ্ট খীনা নাহল্লি। উ, ইগী য়ুমদা লৈবা মীওইনা মা অসি  
হাতোকদবনি। মা হিদাক কাপ্তুনা কয়ুং, কক্ৰাং অমল্যং  
স্মথক্তা মা লৈহল্ললোইদবনি। লেটিন, অমেরিকাকুপ্তা  
মকমদা মাদগী নাৰা 'চাগা' দগী হাৰ্ট শোকপা, হু চেপ্পা  
মই-মরোং, চেং-হুৱাই, গেছনা হাৎপা মী য়াওবনা নভে।  
খঙদনা শিৰা মী মলীং নাইদনা লৈ হায়বদি লাইববা, অপঙবা  
লৈবাক্তা থোকপা য়াকমনি।

থগেৰা—পুস্তগী স্মংশিৎ নভগা গ্যাস হাইগেলকপদা  
ভোঁগে হায়না ভোঁৰা নভনা মসল মতোমভা লাকচবা মওং  
অমনি। পুস্তা ভুমদবা গ্যাস থোকপা হেনমদবদগী মভুংদা  
পুস্তা লায়না কওবা লাক্ৰগনি তাকপগী মওং অমনি।  
বৌজিক বৌজিকমকী স্মঙাইভবা অহমক চুমথোক্তুনা বহনপ-  
দবনি। থগেৰা অহানবদদি হেজিননা চাশীংবা বী, থাও,

মক-মক, ইহোনবা, অমেংপা চাবদগী হোরকপনি। অহুগা থুনা চাৰা, মায়দবদগীসু লাকই। পোংলক মায় তিমবদগীসু থোকই। অচুমক্তি ময়ী শোনবদগী লাকই, খোঙ চিকৎ চিকৎ হামদগীসু লাকই। অম হেনখিবদগীসু থগেবা লাকই।

করিগুয়া মতমদা মুংলিং অসি চাক চাবদা যোংলিমখিবা য়াই। অহুনা অঙাংদি মসিনা মক ওইনা ভৌই। করিগুয়া কালদা মামনা হোনা থগে, নাবা য়াঙদে, করিগুয়া মতমদা হোন্সু হৌই, নাবন্সু অগোন্সু নাবা ফাঙই।

লায়য়েং—করিগুয়া মতমদা ঈলিং অশাবা অহু তপ্পা তপ্পা চুপচুনা মায় থকগা কজখি। মসিনা গ্যাস অহু লৌইনা ভাহোকপা ওমই। পুজা নান্‌বা, শূবা, মজন্না নান্‌বা, মন্থা ঈলিং অশাবগী হিগা য়ৈবা অহুগা য়াঙ অহু খুংলানা নীকনা নান্‌বা কামগনি। খরদং থগেবদি অহু কজখি। পুজা গ্যাস মুংলিং মায় লৈববদি ভাহোকদবনি। নজবদি পুক চরমদা মায় মুঙাইভে। মতুংদা ভৌহজৌই মায়বদি চাৰা, থকপা মতম নাইবিহু। পোংলক মায় ভিন্নবিগম। বী, খাঙ পংটা চাবিগম। মা, য়েকু, ডা অমুজা ভিন্নচুনা চাবিগম। খোঙ চিকৎ চিকৎ হাবা, খোঙ হাবা মায়বা চুখোকপীসু। ময়ী শোজগা ময়ী আগংপা কনখংহমবা অমলং হিংমবগী পাজল হেনগংহমবা থক কয়া নৌথংকনি। য়াকিংনা খাইদগী থুনা কহনগনি।

থগোকপা — অঙাংগী থগোকপা লা: ২০৩ দা য়েংবীসু। থগোকপা মায়বদি দাইএকু অমলং থোটিপ অসি অসি কয়া

শুপচিন্দুনা পুৰকপনি। চাকৰাচ চাবা মী, চাবা ভুৰদবা, ইলিং  
য়াত্ৰা থকটোনবা মতম কুইনা লোকপদগী লাকট।

অহুগা কৰিগুহা কালদা হকচাং অসি পুম মাঙ য়াঙহনবা  
মওংগী (wasting diseases) লাগন গী অরোইবা খোঙচং ওইনা  
লাকপনু য়াঙই। আইএক্ৰাম অমলুং ষ্ৰোটিল অসি অসিবু  
পুৰিবা মৰাশিং অহু মূংঙাইওবা পৌবদগী থোকপনি। মৰাদা  
মূংঙাইওবা পৌবদি চাকযান শায়াম চাবা অমলুং চীজাক  
লাননা তিলবা থুনা চালিনবদগী পেক্ৰকপনি। মূং চঙহুনা  
পুৰবা, পেৰীতোনি'স অমলুং মৰী য়াত্ৰা শো'নবদগী লাকপনি।  
থগোকপা হযাবসি ওহাকা ওইনা লাকপনি অহুবু কৰিগুহা  
মতমদা মতম কুইনা, থুদো'থীনা লৈবসু য়াঙই। অকাবা ওইনা  
লাকপনা কনানসু থৌওহদে। তামেংবদি হোকম অসি মূগা  
য়েংগদবা লাগনানি।

থগোকপসি হোংনবা য়াবা মথৈ হোংনবদা ফবা কোবা  
লৈভবা য়াওবকই। য়াহুদা মূংলা থায়কই। অহুবু ভোবা য়াবা  
থবা অম্বা অসি হোংনবদা ফজবদা নমই। তপ্পা শোর হোন্দুনা  
শ'ম্বা নজগা শোর থুনা ৩০/৪০ হোমবদা নজগা শোর থিংবদা  
থুনা থুনা য়োংলিন্দুনা শাগবদা, লৈ চিংবদা কাই থিংসদা থুনা  
নজগা হেন্দুনা থেংতুনা শাগবা উম মচেং উনগুহা, উনমহিনা  
গাৰ্গল ভোবা কান্ঠিকেল ভাভেত্ৰা অহুম, মৰি মঙাপুবা  
মকম অহুদা মমহুনা কেনীক মাঙ হায়বদি আইএক্ৰামগী মৰী  
অহু ই থিংদোক থিংজিন শাগগদবনি। নজগা মকম অহুদগী

দাইএক্রাম কাওবা ছোট কমপ্রেস পীগদবনি। কোক্কা লুথর লোমদা লোংনা পৈথহল্পগা নাগী ময়ী অহু নমগদবনি। অহুগা খুদোলনা খদাং মণাগী ইউ মানবা শক্ক (hyoid) অহু ইনথৎ-কদবনি। খুহুম কল্লা পায়শীনদীরো পায়রিবা খুহুম অহু কল্লা অম্মুক শুম্ভুয়া পায়শিল্লু অহুনা হাকথি খমকপরা য়ে'উ। থৈরোটে মখোৎ অহুনা লৈদা মমউ। খুংখা চুম্বা খাদহুনা লৈবিসু। চলী গী পুক মসল পুয়মক কমলিমব'মু।

চৌমপা নাবা থিমবা (Pin) - নাব হায়বদি মু'ঙাটেতবা কাওরকপনি। মখল ম'মই থাক মামউ। মরি নাবদগী, নমশীজ-চুনা খমবদগী ময়ী অহু শোকপদগী লাকপনি। একুইট হায়বদি কব্ব কব্ব ঝাউনা নাবা য়াওই। লীশা'লিৎনা মাব'মু য়াওই। একুইট হায়বনা থ'ঙনা মামবা, ত না খীনবগুম মাব', ক্রোনিক হায়রগা নারি-নারি ভোড়না লৈবা খঙনৈ, খোটনা দীনা নাবা মন্তে, চিকপগুমনি। অম্মু ওইরে অম্মু ওইরব'মু নাবা চীকপা হায়বদি ঐথো'মগী হকচাং অসি ঐথো'মনা মজনা শিজিরজে হায়না ভাক্কপা খুদমনি; অহু নক্সগা হকচা'দা অশোকপা অম্মা লৈরে ভাক্কপনি। একুইট ওইনা নাবা চীকপদি একুইট ওইবা লায়না অম্মগা লো'মমরক্কে হায়না খঙনৈ। ক্রোনিক ওইনা নাবনা ক্রোনিক ওইবা লায়না অম্মগা লোইনৈ হাবা খঙগনি। একুইটনা হুম্ব হুম্ব চীকই, ক্রোনিকনা টে পুনবদগী নাবা মু'ঙাটেতবা ওইনা ভোই। টে পুনবদগী ময়ীনা হৈনদনা মু'ঙাইতবা ওইনা নাবা হায়বদি টে, লীশ' কঙ হোদি অম্মুং হু লৈবদগী পোকপা চীকপা নাবনি। একুইট ওইনা ম'বদি লাইথোকনা লৈথোকপা মাদে। হৌদমহু

ধিরগা মাহমক লোখোক্তদবনি । চীকপা-নাবা হায়বসিনী  
হোকম অহম লৈ ।

১ । খাঙনা-ভেয়া লোকপত্তম লোকপা ।

২ । মকম অমলুং জৈ পুনবদনী নাবা-চীকপা ।

৩ । নারিবা মকম অহমা জৈ নীরিবা মরী অহু হুংডাই-  
হলবা মওং অমা পীবদনী লাকপনি । হুংডাইহলবা পৌরিসি  
খোপকী মরীনী সেলদনী ওইবা যাই । যাতনী মরীদনী হৌহনা  
উনমা নক্তগা ইস্ত্রীনী হোংমা কাওবদা লৈত্রিবা মরী মচা  
কাওবদা ওইবা যাই । নারিবা মকম অহু ভাঙলবা অমলুং  
পোমখেলবা অহুগা নক্তগা নারিবা অমলুং মকম অহুমা  
লৈরে হায়না খঙনগনি । কদাইদনী হৌবনো হায়বা খঙবা  
লুংবল মৌমহাক অহুনা হৌবিবা চহি, খা, চয়োল, কুমিৎ কহুয়া  
লোনাখা হনগংনা য়েবা ভাই । অহুগা ক্রোনিক ওইমা  
নারিদি খঙবা লায় । নাবা চীকপা হায়বসিনীমতবু মৌ মৌ অহুমা  
মৌদিবা ববৎ অহুনলু পুই । মহোলাবা মরী লোনবা নক্তগা  
লোকহনবদনী লাকই । মলা কবা অখাঙ কনবা মৌ দিববা  
নাবা য়েকপা চঙদে । মাইল ২/১০ হাকিং চংপা মৌ কোক  
চীকপা, পুক খিনবা মলক বঙদে । লান্দা চঙলবা সিকাইদা  
নাবা চীকপা খঙদে । সঙ্কীর্ষণদা জৈ শকলবা পুং য়েবা  
মৌ নহুং অহুমা চীকপা খোংপা লৈয়োই । মরী লোনবা  
মৌওইদি নোং মংবদা চীক্রে হায়বকনি । মরীদি চীকপা  
হেনলবা মৌভানি । কুইবা নারিবা য়েকুনা খিনুনতা লৈবল্লবা

কিছুই অহু করিওনা করিও লৈওনা বওঃ সবদা হেঁতা আনাবা  
 অহু কাওরকনি, খাওবা ওমসে হায়রকনি । সবদা কিবিবদা  
 আনাবা অহু হেমন্তঃহল্লি, অকিবদা নাবা-চীকপা । পুরকই ।  
 চীকপা, নাগদা অহুঃ নাগকনি হায়দা-বলহল্লি ।

নাবা চীকপা হায়বসিষকবু মশা মশা সুমনা নাই, লুক  
 নাই হায়হনা ভদা অহবনা লৌবা রাঁদে । নাবাগী থাক, মও,  
 বকবনী খুদব অহু মশানা জার মাঁতনা খুঁতদনা কাওরকপনু  
 বওরকইবা অহনা লেপই । আনাবদন হায়রকপা মতুঃ ইয়া  
 নাবা চীকপা বাকি লেগা রাঁদে । কনানা, হেঁমা হায়গল্লি  
 কনানা আনাবহু খাও হৈনা, খাওহুনা, নাগা, উগে মশাবা  
 জাওবদনা লৌবদনা মশায় লুককপা উলকপগীহু খওবা ওমই ।  
 য়ায়া খীনা হেঁক মশা নাগবদি খুঁর খুঁনা মতেক মতেক হোল্লি ।  
 স্নিৎ নহা চাওৎলি, উলনা চোৎলি অহগা জেই । বিহুন  
 অহু কনলি অহন্তঃ কাঁজি (censet) । খীনা নাবা (sharp)  
 হমহম চীকপা (violent pain) যওদি হকচাংগী, কবিগুণা  
 যকব অমদা খীনা পোকচিলকপা অহুবা খোঁচৎ অমা লাকই  
 হুইয়া খঙনগনি । জুতবা লুখ নাহুবা সৈবদ হেঁজিল্লবদি  
 ইল্লি অহগী লুককমদা, পোকলে হায়না, খঙনগনি । খুঁদক  
 কদবা, উপায় লৌৎকবদি । আনাবা বিলবন্তু নাবা চীক-  
 লবদি লুক অসিদনি হায়দা খঙলবদি যকব অহুবা মদা অহৎক  
 কদা পোকলে জেঁতাঁইহন্তে কদা চীকলে হায়না খঙনগনি ।

ইপঃ পতনা নাবা, (Dullipain) মকমসুং ধোইঃ  
লোহা ওমদবা ইনাং ক্রোনিক ওইনা নাবা লায়না অবদগী  
লাকপনি। লিভয় চাকবাও ধোইরোন নাবা, কিননি, থোইরী  
ন বগা লোহনগনি।

লোকপদা দুঃখাইটবা অহুনা মইদা নাবা ওমদিবা মকম  
অহু মইদা মইদা ধী লৈবা পুঁকী দুইদবা লায়না, ধোইরোনগী  
লায়না নরুগা মমুংদা পোহা মখল অমদগী লাকলি। হোং-  
নাংবঙম, ধোংনৌবেঙম নাবা (Itching) মকম অমদদা  
নহুবা উনগাগী লায়নানি, দুইদবাগী লাকপনি, অহুগা তীল  
লোবদগীসু ভোগলি। পতম শিখবা, চাঁঃ চাঁঃ লাউবা মখলগী  
মন না তঃ চীকপদগী লাকপনি। নরুগা নিউবেহেদৌয়াঙবা  
মরী শোনবদগী লাকপনি। লোকোমোটোব এটেকসৌয়া ক্রোনিক  
নিউরোটাস সাইতিকা ইপিলেপসিস মোনজাইতিসদগী লাকই।  
শারি শারী নারবদি পুঁকী ওইরগা অশীদবা কাবা নরুগা পুঁক  
চাকপগী লায়না লৈরে খঙনগনি।

হায়া খীনা ওংপা হারবদি হৈনইদবা অহুগা লুখবা  
মখলগী অনাবদি ধী অবা মমুংদা লৈরে নরুগা ইলি অবা,  
অবা নরুগা লরুক খরা মকম হোংলে, হোংবা মাদরে হারবা  
খঙনগনি। মকম-মকম অহুনা অনাবদি অশীদবা অইকপগী  
মকম মকম ভাকই।

অহু কহগনি, নোংবা মাইল অবা চংপা হৈজবা ধী  
অহুনা মাইল ২০/৩০ চংপা হৈজবা হৈজপদগী নোংবা নিনি কৈদগি;

কলাক, খাঙ পুৰষক চৌখেৰুৱা নাৰে, চীক্ৰে । নোংমা নিনি  
 জেলিং অলাবনা হিগা বৈৰগা পোখাদুনা লৈবগা অহুৰ কতখি ।  
 অমুৱা অখঙবা মকমলা লায়না কহনবা ভৰই । হোকম খঙবা  
 মনাৰি বীনা লানজবা খোঙচং অহু খাৰোক্তগা কজগৰবহু মলানা  
 কৰিনো, কদাইমনো, কৰিদগী লাকপমো খঙজবা ভৰদে । অহুনা  
 মলানা লাংলিগৰগা মলানা অৱা খাঙজবা হাংবদি নাৰা বেকপা  
 খিনবনা মক ভৰইবা অৱানবা লমচত্তগী লাকপনি ।

লাইছেং - হোকম থুনক বিগদবনি । খিবা খঙজবা  
 থুনক চরা হেলোকদবনি । ইয়াৰ্জেকিগী ভাঙবদি ভ ভৰ  
 চরা হেনবনি । ভাংদা চীক্ৰগা নজগা শক্ৰদা চীক্ৰগা অখোংপা  
 মলনা চীকপগা খেলকন খোকই অলাবগী থুনক মলনে । মাগী  
 মাগী ভোঙানবা মনা লৈজৈ । নাইদি চাৰবা খোৱকপদি স্বাস্থ্য  
 মকমলা নাৰদি হম হম চীকই (throbbing) গ্যাস লৈবদগী  
 নাৰন' জিংগা ভগা অহো'ব' লায়না লাকই । হুংগাইজবা লৈবদগী  
 শাখিবা নাৰবা মঙদা লাকপহু য়াঙই, য়াখোডনা গ্যাস লৈ  
 হুনা নাৰদি হম হম চীকই, খাঙবা হানা খোকই । মকম  
 অখম নাগনি হায়বা খঙলব'দ হোকম খঙই । পাক্কা চাউনা  
 মায়বদি হোকম খঙদে ।

নাৰা হায়বসি কৰিনো ( Pain is the cry of the  
 nerve for better blood ) নাৰা হায়বসিদবু জৈ অখবা  
 পৌষ হায়হুনা মৱীনা কপ্পনি হায়বসি লোননি । খোকইবা  
 মকমহু শোন্দোকচনবা, মগংমবা হকচাংনা লৌখংচবা অমপুং



হোৱেনজৰা থক মৰল অমনি। অহুনা অৱনবহু থেক চুখবৌকপদা  
অনাংহু লেপচৰি। মহোলাগী ওটেবা যিভাদ পুৱজুনা ওস ইনী  
অৱানবা পুৱমক অহু হেক লৌখৌকপীবদা চৌকপা অহু লেপৰি।

থাউ, ষা, ডা-লা ভব ভাবমথৈ চাক চানবদা হাওনা  
চাশিবুৱে। হকচাং অপুৰবা অসহু কিহুগনৌবজুত চৌকলে।  
চৰা ২/৩ লক হে-দোপীয়া অমলুং খোঙ ফজনা হামদৌকপীয়া।  
পুং ২৪ দা অমাৰা অচিকপা হুখিগনি। কৰা লাংনা ভেয়া  
হেনগনি ৰাখবদি ৰাকম কয়না লেপকনি। চৰা হেনবদা  
অকাৰবা ফিভম অহু শেমজন শাজনজবগী খুদোংচাৰা তাজা  
অমা হকচাংনা ক'জৈ। মৱমদি তুৱনবগী পাঙ্গল, চিকাক  
শৌলিনজনবগী ৰাকম কৰিগুখা মও দা চংসে। জৈদা লৈজয়িবা  
শিজিন্নদ্রিবা শৌলকশিং অহু শিজিন্নদ্রনা লেমি (চৰা হেনবা  
মতাংদা য়েংবীয়া)। ৰোইয়িনগী মৱীনহু জৈশিং য়াঙ্গা থকপা অমলুং  
এনেৰা লৌবা অহুনা ফজনা তে'থোজুনা থমই। অনাং  
পোকহমবা মুশিং নে'হুম, অপুৰ অশা লোইনবা তে'থোক লেংদো-  
রকই। পুৱমক অসিনা নাৰা চৌকপা, য়েকপা, খীনবগী বৌকমনি  
নাৰা চৌকপা মফম অসি য়াদবা মভমদা লেঙগদবনি। য়াৱিমথৈ  
পোলাতুনা থমগনি, লেঙগল্লোইদবনি। লেঙজবদা মাৰহ চৌকপহু  
কবনি। পে থাকম থোকই ৰাখবদি অনাং মশানা অহুম তাকচৈ  
ইচম চমবা মও অসিদা লাৱ-য়'বা ওইনা হৌগেলগা হৌফল  
অহু লৌখৌকউ। বৌফম অহু হেক থঙবদা মৱগী মজুং ইয়া  
চাঙ্গনা কোৱনবা লাৱয়েং লৌথগদবনি। নাৰা চৌকপা পুৱমজা

মৰোৱণী হৌকৰ ওইবা লায়না অহু ষংমোকলগা লায়নাহু কনবা  
 য়েংনবনি। অহুগা নাইভোম ভানা নাবা মবলনী অনাবা  
 অচৌকপা অথোনবদি ঈলিং অশাবনী পেঃ ভৌবদ থুদজা  
 হেজা কহুখিগনি। ষোঃদা থুংতা হায়বনি হকচাংনী অতোপ্পা  
 লক্কতা থীনা নাবা চৌকপদি চাৰা তুদবণা অমম্বুং ঈমঃ পোশিনবা  
 ওমদবদনী লাকপনি। নারি নারিবা মকম অহুদা লায়য়েংবদা  
 কল্লবদি চমৌংদা ঈলিং অশাবা থে বা হৌগনি।

চনিং হায়বসিন নাবা নন্তে অহুবু এবনোষেন—ইংবা জীবা  
 'এব দো ৰেন' "সেণ্টর ওব ইনক্লেয়েন্স" "পুস্তক কোনবা"  
 হায়না থঙনৈ। অহুদা চমৌংদা অশাবা থোথা অহুদা থৈয়া  
 হকচাং অপুমবদা পীতুনা ঈ চেম্বোক চেলশিল হায়বদি ঈলী  
 ঈচেন হেনগংহল্লি মৰী পুস্তক ইংথহল্লি। অহুদা নারীবা মকম  
 অহুযজ্ঞদা ওইংবন্ত অমদবু ওইংবন্ত ইংথহল্লি অমম্বুং কহল্লি।  
 অহুদা নারিবহুগা লাইহেগা লোইনয়াদি ঈলিং অশাবনী মততা  
 অঈংবা থোমবীবনা কবা হেল্লি। থোঙ হায়া যানবন্তু নাবা  
 যেকপসিগা লোইনগল্লি। এনেম' ঈলিং অঈ বা নজগা অশাবা  
 পান্ধা মতুং ইয়া লোবিবু এনেমগী ঈলিং অসিমম্বু হকচাংনী  
 মৰী পুস্তক ঈংবনা থমট। ঈলিং অঈংবা অশাবা পান্ধা  
 মতুং ইয়া কীতব অসিনা য়াপ্প থকপীহু। "বয়ক" উংমাতবা  
 ঈলিংদি কৰিগুয়া মতবদা থকপীগহু। পুক অহু মতব কুইনগী  
 তুদবদনী লায়না পোকহনখিবা যাই। অনাবা থরদি য়াঙনী  
 লক্ক নজগা ভীংদা লৌকপদগী নানথোকপা মম্বলিমবা ওইবা

হাই, নাৰা লাকই। মতল অহিবু হে'ল্লু। অহু য়াঙী  
 মসল অমল্য য়াঙ ক'ৰিবা ম'ৰি ম'ৰা'না ওইবনা নহই। যেনে  
 চঙই। অহুগা বৈশা শিবু, ফোহেহুসন পীওনু কামগনি।  
 য়াঙ অসি নহনা মী পুন্মক সুং'টাইনি, ম'ৰী পুন্মকী বোকমনি।  
 নহা নানবদা সুং'টাইনিগা নানবীযু সুং'টাইনি লেপপীযু।  
 নাই চারকপা মফম, তং ভাৰা পোয়বা (obscure's firmation)  
 পোয়বা (swollen) হাংগং হাং'না মচীন নাইগদগুৰ উৰবা  
 মচ'গী অনাবা নহা নানবা নীকপা কবিগুৰা মচ'না ভৌকম  
 ধোক্তে। বাবসি ক'ৰিগুৰা মতল অমদা হ'ব হ'ব চীকপা অমগা  
 ম'ৰী লৈনয়বদি অণাবা বৈশা নহুগা পেক পীওনী অহু'বা ধোয়না  
 হেগা কাঠে। অহু'বা অণাবা পেক নহুগা কল্পেণ ভৌবু  
 কামগনি। ম'ৰীপী লাকপা নাৰা পুন্মকি অণ ব হৈব' ধোয়  
 তাই। অণ'বা হেগা হেগ ধোয়গা ম'ৰদা অমুক' তোনিক  
 ওইনা ঈলিং অহু'বা য়েবা নহুগা চাহখোকপা যাই। অণাবা  
 পুন্মক নাওদা নিজিগব যাই। সুং'না, ইলেক্তিক হিটিং লেপ্প  
 নাইট বলব'তনী শিজিগবনা মনু: কাওবা হেগী। অহু'বা মী  
 লৈনয়বদি অসিগুৰা ইলেক্তিকী ধ'ব'সিদি ম'চমনি ভৌগদবা  
 কৈ। নু বলব পানবা মিক্ৰেট'ৰ অমদা পীবা বৈশানা নাৰা  
 চীকপা লায়না কহুগি। হে নহ'নীযু থাইনগী কাঠে। কোক  
 কেনগদব'থৈ চীকপো, হোদা খুৰীনা কমা কমা ইন'খ'তুবা থহীযু।  
 কোক চীকই হাৰবা কাওবা থঙলোই। থাইনগী অকুবা হাকবদি  
 অণাবা অচীকপা হাংনব, হিহাক্তি থক শিজিগবোইমবদি। নাৰা

চীকপা হায়বদি হৌকম অমা লৈলৈ। মহু লৌখোক্তমা বাগধুখী  
 অমা উ'লিন্দুনা চংগনদি থক কনবা ডবদে। হ'মা থীথ্রবা  
 মঙনা ল'কনি। চিহ ক অক্কা খু'ডাইতব, খুদম লুখ হনগৎ-  
 হনগনি। হৌকমদি লৌখোক্তলে ক। হকচা'না ফমবা হোৎ-  
 নককপা হৌকম মাডকমবা ল'কককপমা থে ড'লোবা পীরি।  
 মাঙবা ভমদম' নাবগী থে'ডচক ল'কুগদি বাকম অবনি অক্কা ল'ল'বদি  
 থবা মাবমথে থাৎহেবনা ফৈ। মহুভনা হৌকম অক্কা মাডকনবা  
 উ'গনি, ম'ভু'গী লু'ডাই মাইকব, পুন্নক মাডকনবা খুদকী ওইনা  
 অবাৰা ক কক'বা ক্কা লিচ্চিন্নেইদবনি। পীরিবা নিয়ম থব  
 অসিন' নাবা জীনবা, চীকপা চাৰমা থি'বা ডবগনি।

চর্যা লাগেবৈবাবা থাবা অক্কা ময়ীল লৈলবদি কবা ভমদবা  
 লৈল, হায়বদি থোনা লাগে থি'বা মীমা খুদম লি'ল'দা পীৰি:ডাই  
 লৈ। আত্মাচিসমা নাব বখোক্ত অনিষক খুউদা পো'লুনা থাংবা  
 লেতব মাদনা নাবব পাং অমা লুখিৎ ব নি ঠ'লি'দা থনতুনা  
 চর্যা হেনক'গা লুখিৎ লিচ্চিন্নি এল্লি'নেটিভ দাইড হায়বদি  
 অমুক্তা 'ক, চ কলেন্দা মনা, এমিৎ:ংইবা মনা মলিং দীকুনা  
 থাই। ম'ভু'দ ল'ক'জো'দা থাই। অমুদ ককুনা হ'জিক  
 মখোংনা অফিস কাহুনা লৈ। অহানবগী অনি অসি হাঙ্গী  
 যন্ত হৌদি থেদে,কপনি। ও শুবা অসিনা মেরামতকোমি নাবা  
 চীকপদি অক্কা'দা লৈবনা হেনগনি হায়মা মাংজোননা তাকপি,  
 থা'না থা'জংগ' নোংম নোংমগী ফগৎলকপা হ'জাবগা লোইননা  
 অক্কা কক'ব। অনাবদি চহি ১০/৩০ চংবা লৌখৎলে অক্কা

মীকুপগী হেজিকুম দ্রগ খরা চারগা নজগা কাপশীলগা হেজা  
ফহবগনি হায়বলি হেজিকনি, পডপ্রবা মীগী কুইনি। ভেলার  
হেরুবা মীনা হজলগা না ৬ পুসিবা অমত্স লৈখিদি।  
অপডবগী তিব্ব ওইবগী মচংপা হায়বহনি। আমেরীকা, ভোিকিও,  
জুয়ান এসিয়াদা লায়হেংবা কয়া চংলি অমত্স কহুনা  
হজলগা পাউ কংদে।

পেরেলাইসিস - লেডবা উম্বা (voluntary muscles)  
ভোংলা পুস্বক অহুবু লেমজরিবা মরি পুস্বক অমত্স মার্ভ-  
সেন্টরলিং অহু লোকপদদি ভোংলাশিং অহু মশাগী লৈজবা  
লেডমনবগী পাজল মাত্খি। অহুনা মরী অমত্স মার্ভসেন্টরলিং  
অসি মরাই তারকপনি। খোং অমত্স যাতগী মরি, ভোং  
লোকপদগী লাকপনি। মরি মশাক তংপা নজগা নাবা  
চীকপদগী লাকই। মত্স হুমজিগ লৈপ্রবঃ হোকম ওইবদি  
কবা লুই। অহুবু চুমগী মাংবা যাদবদগী লাকপসু যাতদবা  
বাক্ষ নহে।

মথং মথং কাথংলকপা মথলগী শিথ-পডপ্রবা—  
(Ascending paralysis) - এপোপ্লেক্সীগী লাকপা পডপ্রবা  
নজবদি মজিদি খাউগী ওইনা লাকপা পডপ্র-লিখবা মথল  
অমনি। মরী অসি মথঃ মথঃ শুম মরাই তারকপগী মওং  
অমনি। খোঙলোমদগী শুম হোনা পডপ্র-লিখরকপনি। লেডবা  
য়ারজবনি। অহানবদা লমবাররিজন হারবদি খাউগী মপাগী  
নজনগী লরুজা নাবা চীকপনা হোজা চংপদা হেজা

চোকবদি। চুয়া লৈবা মতমবা খাঙ অসি হাচবদি মজল  
অসি মাঝা চোকপনা খাঙবা ওমবে অচলী মথক্কা হীং অসি মং-  
ময়াং উহা নঙ্গা হীং উহবা লাকট। অনুহা খা কহা চিহ্ন কহা  
লৈয়কপনা মতুংবা চকচাং লিখবা হাংহু লোমবা লাকট।  
চুংপা হাচকপনা মইহা চুংপী টেল'ব পুহুহক মাত্ৰি ম'লী লতবা  
চুয়া ভোং পুহুহক লিখববা খুংলোমবা লাকট। খুং অমলুং  
পাংহোম লোক্তকট।

এপোমেন্সা—খ'নি লিখ পত্ৰবা চুংপা লাকপা মতঃ অসি  
মজনা কহিগুহা মতঃপা মাত্ৰজোনমা বহুত-বা কোবা হেঁদনা  
মুংখা হাঙ হৈবদলী নঙ্গা হাঙা হীনা নোংখবিবদলী নঙ্গা  
হাঙ চি'বা (Convulsive seizure), ইমকেটাইল পেৰেলাইসিস  
এক্টাবিহর পোলিত মাইলিটিস লিপি অমা ততুনা কোক্তা চি  
খোকপদলী অহুগা এম অসিবা লোকাবিবদলী অখুং পেৰেলাইসিস  
পুহুহক। সেক্টর মাঃ অমা লোক্তবা, ভুংপ, লোমাবা খে'কবদি  
মজনা কোলিবা মসল বহুং লিখবা, পত্ৰবা খোক্তবা লৈতে।  
পুহুনি লিখবদু খোহই। হকচাংবা লোক্ত-বা লককনিং হাঙ,  
পাংহোম, খুং হকচাংলী মাকম অমা অনুহা লোক্ত'ল।

পেৰেলাইসিস এজিঠেনস - হকচাংলী মাকক ময় নীকপদি,  
চাংখা পংখ-লিখবদি হাঙনা লোবিসদু চিহ্ন ৫০/১০ ফাওলী  
মজুংবা অহম ওইহগা ভৌহকপা কিতম অমনি। দুদীনা অমা  
মাঝবা জুপামা অসি মাঝা লাহুমাংনি। লাহুনা অসি চিহ্ন হ'হা  
হেঁদা ভৌসমবা, পেহোকপা হৈহুনা খুং লোমহুসতা লৈবা হীতা,  
অভোংপা নঙ্গা অভোংবদনা হৈহুনা হীওইহা ভৌসজি।

অৱশ্যেৰা পুং অসি লেভননা থকা হমমে। পাহোমবু হাওৱকই  
অৱশ্যেই যথঃ যথঃ হকচাং অলুনা হোৱকট অৱশ্যে লেগা  
হেভে। লৈথবা নলগা লেভনকণা নীচনা হোৱকট। মাঙ-  
লেভন এক লৈথবা হে। হাঙ কেলকট, চীয়া লৈথি। পাহোম  
অসি পুংনা হোৱি অৱশ্যে হকচাংনী হাউকোবি পুংনা  
কোনলিগা হোৱগা চিন্ধা থমই। পুংনা পিল লৈথবা মিলুনা  
ওনকণা লৈ। পুংনাৰী পুংনা পুংনা হোৱগা হোৱগা লৈথবা  
লৈ মাংলোৱগা চেন নলগা অৱশ্যে হাউক অৱশ্যে লৈথবা  
চেনা এক হমমে। চেনা হোৱগা অৱশ্যে চেনা, থলেপ লেগা  
লৈথবা হমমে লুনা থকট। চেনাৰি থকা চেনকি। হুং-  
লেভন চিলবাৰি হেৰ থকা থকা চেনকি অৱশ্যে  
হুগি। মসলিঃ অৱশ্যে থকা হমমে চৌতীয়া কলু হীয়া  
লৌবিহবাৰি হেৰচেনা হমমে। চাউক'দী থোৱা কাওবা  
হকচাং পুংনাৰি মসল লেগে হাউনা হেৰ হোৱগাৰি  
নীচনা হেনগলি। হুগা মসলবাৰি মসল পুংনাৰি লেগবা  
চাউনা লৈথি।

অৱশ্যে অসিই হোৱগা হোৱগা হোৱগা অৱশ্যে লৈথি। অৱশ্যে  
মসি-মসিঃ হুগাই হাউকপদী মসল অৱশ্যে হোৱকপদী মসল  
মাঙনবা লৈথবা হকচাং (হোৱগা অৱশ্যে হোৱকপদা হেনজিনবা  
মসিচিঃবাৰি) লাকপদ হাই।

অৱশ্যে হাউকলিটি হাউবাৰি হিঃবাৰি পাৰল হেনগলবা  
পাৰবা হী কিল হেনগলবা লাকবাৰি অৱশ্যে হোৱগা

অহু হুহনবা ওমসনি। নেচবগী ওইবা লায়হেনা য়ায়া  
কগংহনবা ওমই।

বুলবার পেরেলাইসিস লৈ, চীনবান, খোনাও লারিংস  
শোকুনা বা ডাংবা য়াদবা খোজেন খোকতবা অহুগা চারিবা  
পোং য়োংশিনবদা য়ায়া হানি খোকপা মং অমান। চ'ল  
অসি কাথোকতুনা লৈ, তিল ডাহুনতা লৈ চীনবান মখাংবা  
থরাক থরাক য়াহুনা লৈ। বা ডাংলকপনা মরোন লোবা  
য়াদে। য়োংপা য়াদে। তপনা লাকুগা শোহননা লৈ।

ফেসিয়েল পেরেলাইসিস—মায়গী ময়ী হাংবদি ঐংয়েল  
মার্ভ অয়েংলুবা অহু লিববান। খুনমক লাকই। তিল শংপা  
য়াদে, হুংগোংবা ওমদে, তিল য়োংশিনবা য়াদে। নাকিন অনা মায়  
অসি শিথে। ময় অসিনা উংপা ওমদে। চানগী থরাক অসি  
ইনি শিথে ময়িং পংহুনা লৈ। শোকুনা মায়গী ন কনলোমনা মায়  
অসি চি'শিল্লী নাকোং শোকপা নাকোং ময়গা ডাকোংগী লাকই।  
এপোংগেগী লাকপন নাই। মাকোংগী ডাকোংগী ওইবদি  
অনাবা অহু কনবনা ময় ওইবা লাকুগনি। হিংবগী ওইবা  
থরাকগী পাকুগ হুহরকপনা মরান। মখা কগংহনগা হিংবগী  
থরাকগী পাকুগ কগংহনগা বজাথবা মখাং মাহননা ঐনা য়েংবা  
মীওই করা য়াওথ।

চাকমায় চাশিনব' ফেকর, মা, ডা, ঘা খাও হেমা চাশিনবদগী  
লাকই। যু হেমা শিজিগরবদি ডোগলি। অহুগা মাদবা হেতা  
মায়গী বা ওইবা লাকপদি পডমাত য়াওদে।



লায়নে—১২০ শেনবগী লাকপনি। মরী কগংহু। বৈ  
শেনবগীয়া ইচেল হেজংহু ২৫ ৬ইয়াংন চৈনা লৈচহু। চরা  
মন্তক ২০। চাৰা না ৭ হুবিং ২/৩ হেনবনা কৈ। বৈদা চাহুনা  
লৈবা না ৫৩ কাইলৈ চৈগা শল্লংগনা চাৰা হাই অশেনবা মুংলিত্তা  
লৈবা ভমগনি। নম্বা নানবা নোটবা, হিংবগী পাংল হেনগং-  
হনগনি। চরা হেনব ০:২ অসি উমইমথৈ হকচাং মুংভাইনা চোম্বনা  
লৌৎপৈয়ু। পু'মং ৪/৫ শুবদা চরা হেনবা তোকপা যাই। হাঙ্গা  
নোয়বা মী ৬ইয়াং হুবিং ১০ ম'৩৩৩ হেনবোকপা যাই। চরা হেন-  
বদ মায়গী পেহেলাটসিস অসিদি ফবনা নমই। কবা উমদবা ইয়াঙ  
হাঙে। একুটি ওইনা ল'নপদ' হেতু ফকথি হ'বদগনি। ক্রোনিক  
ওইনা লৈবদ' মীওতদগি চরা হেনবদা হেতু কৈ হারবা ঠাদে।  
হকচাং পুস্বক কগংনবা লায়নে'হেনবদা চোম্বদগনি। অমৃত  
চরা হেনবদা লৈব-চি'মদ হেতু ফকথি চরা হেনবা অমৃত তোক-  
খোকগীয়া। চরা হেনবসিগে হেতু ২তু'দা শল্লংগ ডাক্তা থকপা  
খাইবগী কালগনি। হা' কংলবদি হাঙ্গী কিডম হে'ত্রিকাওবা  
শল্লংগদা লৈবিয়ু। হৈ ডাক্তা চাৰা, শল্লংগ ডাক্তা চাৰা চিঞ্জাবশিং  
অমৃত হে'নোকুনা চাৰিযু। অমৃত পোংলক হাঙ্গা পুনা খোংহুনা  
চাৰা ঠাদে। চরা খুনিংগে পোংলকতি হোংবীয়া পোংলকতি  
২/৩ মী হেনবা শি'ল্লংগ চাৰিযু। হাঙ্গা ফকনা শ ইহুনা চাৰিযু।  
চাকখাও অসি ময়া লানদে হারবা মরক-মরকতা শিংলিংবিয়ু।

পুক-শুবা নানবা নোইবা নম্বা কাইলৈ। হকচাং কল্লবদি  
হারবদি পাংল কল্লবদি নাউসক্টর পুস্বক খোকপা তুংদা (ক) খুং

হাইগৎতুনা রাঙা থেঙ্গুগা মাংদা পৈথচুনা থুংনা খোঙ শোকপা।  
 (খ) নাকন পৈথবা, (গ) নাক-য়েংতা লৈবা থাইদগী কান্নবা ময়ী  
 অমল্যুং মাংগী খাংগি। ঈশিং অশাবনা মাংদা পেক ভৌবা।  
 মায়নু ঈশিং অশাবনা দৈবা থাইদগী কান্ন।

ইশাগা চান্নবা থাইয়গী পাজল হেনগৎগী কুচিন অমা  
 লৌথৎগী। নোংম নোংগী ম্য হেনগৎনা মাংনা মাংনা মাকিং  
 চংপনা থাইয়গী পাজল হেনগৎগি। চুয়গী পাজল, হিংমবগী পাজল  
 হেনগৎগি। হকচাংগী অশাবা মকম অহু থেয়ামত ভৌজবা  
 উমই। খোঙ হাম্বা মায়গা এনমা ভৌজনা খোঙ হাম্বা  
 চাং নাইনা মায়নগদবনি। খোঙ ঈশিং অশাবনা মিঃ ১০দগী  
 ১৫, তিংবা এনমা, নঙ্গলদা ঈশিং অশাবা পেক ভৌবা ঈশিং  
 অশাবা থকপা কাউরোইবনি। ঈশিং অশাবা অশাবা হুয়া  
 ওয়া পেক ভৌবা যাই। ঈশিং অশাবনা লুয়া মায়গী অকোটবা  
 থকাই অসি কোমা মায়দি থাকবা কি অশাবা কংমা শুমদোকলগা  
 থোমবা, পেক ভৌরগা—অকংবা কিনা মথকা থারপ ম্যুংগি  
 চংহনদনা পুং ১/২ য়েংলিনচুনা থববী।

লায়য়েং—পেরেলাইসিসকী লায়না মঙং মতো পুন্সকী  
 লায়য়েংদি উমান বাই। ময়মদি লায়না লাইঙং পুন্সকী  
 ওইনা পেরেলাইসিসকী খোংচেতা লৌথৎগা মাং থাইগী পাজল  
 হেনগৎহনবা, মাংগী ময়ি পুন্সকী সেটগিং অহু ময়ই কাহন-  
 গদবনি, অহুগা মায়ি মায়িবা মকম অহুগী ঈচেন হেনগৎহনবা  
 লায়গা ভোংলা অহু হোংদোলা অমল্যুং মেতাখোলিকম হেনগৎহনবা

শাজেন হাৰবদি থেকপা, লৈবা কোনজিনবা তিংথে বপা চিংবা  
শাৰুগনবনি। শাকই লোবইবা মপা অহু নোইবা নমব, নানবন-  
চাংব মৌ মৌ অহুগী মতুং চাৰা শৌবাগনবনি।

নোংমদা অনুক শানবক শোকইবা মফম হাৰবদি পাংথরিবা  
মফম অহু ইকোম কোমনা মায়কৈ শুনা লৈবা থেকপা। অহুগা  
মনা'না কৰা থেকচোনন' প'লি-বা কনলিন-গ লোঠনবা শাজেন  
লোথৎগীমু। মসল লেংবগী পাঙ্গল মাউগ্ৰবদি থু শ না কৰা নমলিন-  
চুনা নাহুং, চৌথবা মতুংদ শাৰুগীগনি। হ্লেকত্ৰিংশিটি শৌজিন্নহুনা  
হাৰবদি সিগুসাইদেল ঘো'লেগীটি পিভিন্নবদা লেংবা উমজ্জবা  
মসলগি অহু শুণ'চনহুং-১ মসল শুণ'চনবগী থবক্তা মতোমত্তা  
মসলগী পাণ্ডয়ার অশ্রুং ময়গী শিথশ্ৰবা পাঙ্গল অহু হনংচবা  
উমগনি। অহুগা মাংগী ময়শু ময়'ই কাহনবগী থবক লোথৎ-  
কদবনি। ভোগুকাৰী নাংখিং অহু মাউদগী পাঙ্গল পুশ্ৰমক  
পৌরকপনা মাংগী ময় পুশ্ৰমক ময়'ই কাহনবা থবক লোথৎকদবনি।  
হকচাং পুশ্ৰমকো উটনা ময়ংগদবা লায়মানিমা চরা হেনবদগী  
হৌগদবনি। চবা হেনবা নং ২ না থাইদগী হেগা কৈ। অহুগা  
মত্তমদি পাঙ্গলগী মতুং ইননা পুং ২৪ দগী কুমিং ১০ নি কাওবা  
হেনবা মাই। মায়্যা লেনবা অহুগা ময়্যাং কংমলবদি কুমিং  
২ দগী হনি কাওবদা চরা হেলহলগদবনি। মশ কলবা, মোই-  
বদি থরা কুইথমা হেলহৌবদা কাৰুগনি। কয়ম হাৰনা চরা  
হেনবা ভোকলগে হাৰবদি ভেনবা অশ্রুং শাংবগী মতুং ইয়া  
চরা হেনবা ভোকপগী মতাংদা পাবিহু। অহুগী মতুং ইয়া

ତ୍ୟବିସ୍ତ । ମତୁଃ ଅଜ୍ଞୋମନ ଲେବା କାଗମନି । ଅଜ୍ଞୋମ ଛାତ୍ରା  
 ଧକମତ୍ତ ହେନଜଗା ଅଜ୍ଞୋମଗା ହେମନା ଲେହନବୀୟ । ଧୋଢ଼ ହାସବା  
 ସାମନା ବାଢ଼ୟେଲ ଶିଖଣ୍ଡବଦି ଏନେସା ଚୌହୁନା ଧୋଢ଼ ଶାସବା ବେଢ଼ା  
 ଚୌହ'ହାହେବନି । ଚରା ହେନବଦି ତୋଇନା ତୋଇନା ଲୋଧେକଦବନି ।  
 ଆଜେନ ଥରା ଅସି ତୌସିୟ ।

(୧) ଖୁବାକ ଅସଗି ମଧକା ଖୁବାକ ଅସା ଧମଳଗା ସାରିମଥେ  
 ସଧା ଧଂବା ଧୁଂଧା ଅହ ମଧକ ଧଂବା ଧୁଂଧାଲ । ଧୁଢ଼େ'ନଗି ଖୁବାକ  
 ଅହ ସଧାରୋମନା ନମଥୋ । ଅସନା ଅମୁକ ମଧକ ଧଂଧୁନା ମଧକ ଅହୁନା  
 ସଧା ଧଂଧୁନା ଓରା ନମଥୋ

୨ । ଖୁବାକନା ଧୁନସନା ନମଳିଜଗା ଧୁଢ଼େ'ନଗି ସଧାରୋମନା  
 ସାରିମଥେ ଧେକଥୋ ଅମୁକ ଅସରୋମନା ଓରା ଓରା ଧେକଗୋ ।

୩ । ଖୁବାକ ଧୁବାକା ଓଇ-ସେଂ ହେଂସେକୁନ୍ନା ପାୟରଗା ଅହୁଗା  
 ସେଂଲୋସନା ଲେୟୁ ଅମୁକ ଓଡ଼େରୋମନା ଲେୟୁ । ସେଂନା ଅମୁକ ଧୀଂ  
 ଓଇନା ଅମୁକ ଧୀଂ ଓରା ଓରା ଲେୟୁ ।

୪ । ସେଂକୀ ଧୁନସନା ଓଇଶି ଧୁବାକା ପାୟରଗା ଧୁଢ଼େଂ ଅହ  
 ଧେକଟିହୁ । ଓଇଶି ଅମୁକ ଧେକମୁହୁ ।

ପାଞ୍ଜନନା ଓରବନି ନିତିଗି ବାକିଂ ଧର ଧର ଚେଳବଦି ସ୍ବାଇନଶି  
 କାଗନା କଂମନି । ନୋଂସ ନୋଂସଗି ଧରା ଧରା ହେନଗଂଧୁନା ନୋଂସନା  
 ହାଈକେଂ ଚୋକସବା କାଠବା ଚଂପା ଉସମନବନି । ମେରେଲାଈସିସ ହାସବା  
 ଲାସନା ଅସିନି ଆଜେନ ସାଞ୍ଜଦବା ହିସା ସାଞ୍ଜବନି । ସାସିଶି ମସଲ ଧବକ  
 ଲେପଧୋକସିବଶି ଲାସନାଲ ।

ସାଞ୍ଜନା ଜିଣିଂ ଅସାବନି ମେକ ଚୌବନା ସ୍ବାଇନଶି କଂମନା  
 ନି, ଅହୁମା ଚାବା ଅସି ହେନଜିନଦବା, ଜିଣିଂ ସରାଂ ହାଈରା

পীথকপনা ভপনা তপনা ফগৎকনি। মশা কলবা ওইরবদি  
কজিবা ফাওবা চরা মতেক মতেক হেনদোকদবনি। নিনি চাবগা  
নিনি হেয়, ৪ মি চাবগা ৪ মি হেনবা মঙংগী চরা মহেনসু  
খোইদোকা কামগনি পডথবা হেক হোবদা (stroke) চরা  
হেলগোরবদি ফজগদবহু কমনবা চাশনবদগী শোয়ো শোয়োটি'ছনা  
চেলিবনি হায়বসি থক কাউবোগমু। কুইনা শিখবদা চাকযা  
চাবনা মতেং পী। চরা হেলহোরগ। পাইরক্তা মসলগী মপাজল  
হজ্ঞেচে অহুনা চাবনা হাইদগী লুবনি। চরা হেন্দুনা লৈগদবা,  
লাইট মুগা য়েহুনা চাগদবহু, মতম চাক্সিঙেদা (imature)  
হেমা চাশীলুবনা অয়াহু পেরেলাইসিস ভোবা মীণী দশা ভাবনি।

খে ডমথে মূশা যাটেবা, মাহুদগী হকচাং অপূনা তপা  
তপা পুখতুনা যাটেবা কলগনি। চান্‌কু হেক্তা কহনবসি  
চেকশিন্না হোংনদ্র দি ডমদে। নাপ্রবা শোকপ্রবা মরী-মতাং,  
ভোংলা ভাহু মপাজল হজ্ঞেচবা রীনা থেকই।

নীরম অসিগী মখালা ফজন। য়েংলবদি শোহুবসু ভোদে; অমুক  
কজিখিবা কয়া যা'ই। ব্রদপ্রেসার, কিডনিগী লায়না লৈবা মীদা  
মরী-মতাং শোনবদা নক্তনা পংখবদলু চেকশিনবীগদবদি থুম পীজ-  
বিদবা অসিনি। কোল্ডেটরোল য়াস্না যাওবা লা, য়েকম শজোম  
মপাল, মা খাম, য়ৌ পীজবা বাদে। “পুক্রিং অসিনা শেগায়বৌ,  
পুকনিংনা লাগেলি” হায়বসি মতাং অসিদা কাউবোগমু।

মীঙইব, হায়বাস মরোম অহুম পুবনি। পুক্রিং, হকচাং  
অমলুং থরায়গী ওইবা ভাবনি। অহুনা মী অয়াবদা পুক্রিং,

'ধায় হায়বসি নৈনক'দ, অহুমা হকচাংমা মকু ওইমা নৈনজবনি।  
 হকচাং ফহন্নগা লোইমে হায়বসিদা মীওটবনা হকচাং আজেনগী  
 থুংবা মৌয়েদা লমচং অচুয়া হায়বগা—চীজাক, আভেন, মুংনিং  
 অপেংবা খোর হোনবা, ঈশিং থকপা, টেকুতবা, তুয়া ওইনা  
 লৌই। অহুবু পুক্রিং য়াওজবদি যাদে, পুন্নমক অসি পুক্রিংনা  
 'খৌদাংকদবনি, থদায়নশু কদে, য়'য়ে হায়বকদব'ম। য়াখন  
 অমা খনবনা হকচাং পুন্নমক চঙই। পুক্রিং য়াওজবদি থুনাওখী  
 কাওবা খাঁজৎপা ওমদে। য়াখনা থবক ভৌহন্নগা থদায়নশু  
 য়াওবকই। অহুমা চুয়া খনজবা হৈথুবা মী অহু চুয়না লৈজবা  
 ওয়বনি হায়বদি চুয়না হিংজবা ওমজবনি। অহুমা হকচাং  
 ফনবা হোংনবসিদা মপুকচেন, (Spirit) পুক্রীং, হকচাং  
 অহুমা অসি থক খাইদোকুদে, থক খাইদোকু, চঙে। অমগা  
 অমগা মতেং পাংটে। সাইকোলোজিনা পুক্রীংনা কয়ম  
 থবক ভৌবেগে ডাকই। সিজোলোজীনা হকচাংনা ত্ৰেনমা কোয়না  
 কয়মমা থবক ভৌই হায়বসি ডাকই। ত্ৰেনমা পুন্নগা অসি  
 অসি পোংমক অমতা নজি মকম অসিদা মসিগী নৈনকম নচে।  
 শুপ্তগী য়াওল চুয়না থজবা ওয়া হিংবনা কয়মম, অমাবা কোংইল-  
 বগে, হকচাং কগংহমবগে হায়বা অহুমা থঙফম থোকই। পুক্রিংনা  
 বিতুলা চুয়না পুন্নীং, হকচাং, থায় পুন্নমক ময়াই ভায়কইবচ  
 ফহন্নগে হায়বদি সাইকো এনোলইশিস, কুপনা কুপনা মৈনকমা  
 মচেং মচেং ওইমা খাইদোকুনা হায়গী মকম থাদোকুনা  
 চাইথিবচ, হায়গী মকম মকমদা লৈকমচানা থমগদবনি। অহুশু

ক্লিষ্টভূমিসন অমুক ইয়া অমল্যুং পুংহোং হোংদোনবা ভূমিভূমি  
সাউকো এনেগাইসিন ভৌবনা উককম থোংকো, ওইথোককো  
হায়না সিংগমল ফ্ৰিউদ ন হায়। শ'জেনগী থোঙদদি. অমা লাই-  
কোকপগী ভাবতদি হকচা'গীদ, ওইবা চ'বা, থকপা শাজেন, বাধন  
অচুয়া, মাঙ ভাকুবা ওইবা বাধল থানোক্তবা শেমগৎ শাগৎপগী  
ওইবা বাধনদা লৈগনি।

থুংনা হে'কী বোল মল্লগা ববয় বোল পাথৰগা থুং অহু  
নাকবলোমদা পাছোম মক মপাদা ভিংথোক্তগা পাছান্দুনা  
ওন্দুনা শাগবীম্ব। পুংথায় অমদগী পুং অমা ফাওবা শাগবা যাই।  
শুমাঙ মাজেন্দা নজা দ্রোইং কৰ অমদা কি নজগা গালিচা  
থায়গ হকচাং অহু থেরা থেরা ওনবা, থরা কলগা হ'মৈ কোক-  
থোং ওনবা ৫/১০ বক শাগবা যাই। মছনা মসল পুছমক  
লেঙহলি। কৈগন মরুদা থুংপনা য়ান্দুনা শাগবা মথোঙগী  
মথা থ বা লক্কো পঙথবা কৈ। অহুগুনা থুংপনা লেংজুমদা  
থান্দুনা কামবলু থুং শিংবা হেমগৎলক'ন।

মেসেজ - (১) অমাৰা অহু উগনা হিগহলগা থুবী অমল্যুং  
থুদোনবী অনিনা য়াঙগী মক পয়েং অহু কোমনা নজগা উকলমগী  
অহোবা মক অহুদগী সিংহ য়োনা কলপ মছদুনা চিংথবীম্ব। (২)  
থুদোনবী অহু ইলাগীদগী থুবা অহু ঐগী ইলাদগী ওহোকনা  
থলগা য়াঙগী লক্ক ময়াদা ওইলা হামা থমলগা থুং য়েংকী থুহমনা  
তপলপা শুহনা উকলম ময়াদগী নীংহ কাওবা চিং থিং  
পুথবীম্ব। ওইমোমদা অমুক য়েংলোমদা অমুক, য়েং অমল্যুং  
ওইগী থুহমনা শু-শুহনা পুথবীম্ব।

ଅନାବା କରାମି ନାହିଁଠେ ।

ହୁଦୟ ଅମସ୍ତଃ ଅନାବା

ବାଡବା ଉଦୟବା ପୁକସିନବା,  
ଅନାବା ଅଛୁ ନଂମନ ଯୌନବା  
ଲକ୍ଷ୍ମୀକାଶିବା, ଲୁଂଳିଂ ପୁଷ୍ପେନା  
ବସେବା, ଗାନ୍ଧବା ଗାନ୍ଧବକପା, ପୁକ-  
ନୟା, ଶୁବଦା ବରା ମୋହାବା

ଚାକ ଚାବ ଚାବଦା ମରୀ  
ଲେନବା ନିଉବେଜଡ଼ିସା ।

ଚାବା ହୁଦୟବା, ଅନୀନବା  
କାନ୍ଦବା, ଲୁଂଳିଂ କାବା, ଚାକ  
ଲୀୟଦବା, ଶ୍ଵାସ ନୟାଶିବା, ଚକ-  
ଚାଂ ଯାନ୍ତା ମୟବା, ଚକଚାଂ ଯାନ୍ତା  
ଲୋକସରକପା କୋକିଶୁନ୍ତା ଯୁବା,  
ଜିବବା ; ନାବହୁ ହେୟ ନୟାଶିବା ହେୟବା  
ସଂଜା ଉଦୟବନ୍ତ ନାୟନା ଅହୁୟ  
ଲେବା, ନୟାଶିବା ବେନା ନାବା

ପୁକ୍ତି ବେନର

ଚାକ ଲୀୟଦବା, ପୁକ  
ହେୟନୟ ଧନମୟାଲେବା, ଲୁଂଳିଂ  
ଲୁଂଜାହେୟବା ଲୋକସରକବା, ମେମେ  
ପୁଷ୍ପେନା, ବସେବା ଲେ-ମଲେବାନ  
କାବା, ଓବା ।

ଡିସମେମାଶିବା ।



খুচু	অমন্তা
<p>খুনমক হেজ্জা ছৌবকপা,                      যখোং বেফচীনবা, মথুং কমনা                      খুচু পাশ্চিমবা খোঙ কোন                      লীলগা খুনা অমুক জিখোংকপা,                      লুংখিৎ কাৰা, চনীং কখংপা                      মথুং খোঙ জেবা, খংকপ কপা</p>	<p>অঙাংনী পুক খিনবা</p>
<p>অমন্তা খুচুদবা, লালগা                      খাউবা হুমনবা, তুংবা য়াংবা,                      না তান পাখবা, নীকপা, অর                      নম খব, ইহম জনবা, মীং-                      খালা অমুবা কাজোই ম'নবা                      লৈই লৈবা, চাৰা ছুমনবা,                      খোঙ হাংদবা খ'বা, খোজ                      হাকচবা, তুংদা ম'রা চৌকপা,                      পুক খিলে হাংগনবা, লুংখিৎ                      কাৰা, কোঙা লুংদাং তুংদা                      কমাং শৌববাং</p>	<p>অঙাং অহ তীল লৈয়ে।</p>
<p>যাজ খীনা চাক লাং-                      গনবা, অহুগা চানীংবমা পাং                      অমন্তা উবা য়াদবা</p>	<p>দাইবেজিঙ, হিন্দুয়ান                      লাক্‌দনী হোংলকপ, গেজ্জীক                      মিউয়েসিস, ক্লোয়েসিস, সাইং                      অমন্ত হাইপায় ক্লোজীজিঙ,                      তীললৈবা।</p>

খুদহ	অনাধা
লাব কোব' পেতুবা করিগুহ' কালদা শুক্রায লাখ' কাওরক্তবা	পুতী লা.ন, মৌহক যনাই- ন' ম'হ. প্রবা চাকখাও, কুইনা যু খত্রবা যীওট, চিতরগী কেন্সাং, মাংগী শুক্রা যু থি দব নাট চ প্রবা যন দা
চাক্তি যাপ্রা লাখা, চিজাক মীন' চানদীবা অসিচানব', অতোজা যীনা চানদবা পোৎলক চাবা	চিত্তুরিয়া, ক্রোয়োসিস (ঐ থা দবা অক ব, অঙাওব', যী'রানবী পুয়ঙাও ডাওবা।

## চনী:

এবদোমেন (লদোনগী শকন' কোনবা ওয়থোং ফাও- বগী শকক ) অসি পীকশিল শুযজিলকপ।	ক্রেনিক দসেটি যেনি- জাইচিস, যিগিগী হুদগী পুত থিনবা, এ যজন ( ফাজিন- খিবা ) পাটেলোব'কী ওটেবা অথিংবা, উসোফেং স থুজীনাথিবা
চনী'গী মথক থংবা চাউ- থংপা ( ইপিগেস্টিয়ম )	চিত্তুরীরা, স্তো মাক কেন্সার, স্তোমাক চাউথোকপা (ওইথ'বা) গোলদয় চাউথোকপা (য়েংথ ব)
মথাংবা এবদোমেন (মাইপোগেস্টিয়ম) চাউথোকপা	চনী'গী যথাংবা শকক চাউথোকপা যি ব্রাদয় চাউথোক- হজে, কলোকে, ওভরীদা যী লৈরে বাউয়েলদা অথাংবা যাপ্রা লীহুনা লৈরে, কুগায তৌরে, রিকেট তৌরব'ন হায়না অঙাং দদি লোগনি, পুত্কা থোইরীন্দা হুজিং কায়ে। (Flatus)।

পদ্য	মাংবা রাঁদবা	অম্মং
<p>মাংবা রাঁদবা সি পুমা হনং লক্ষণ, সোজগী, বী পান মতুম ওচনা সাউথে ফুন্ লৈবা রাঁদ খীনা লোজ থো ফুন্ চপ্পিন্দনা লৈবানাং-চীহা হাঁচনা সৈ ভাংবা</p>		<p>১ মু'ল'।</p>
<p>খোঙ হুন্দা রাঁদা মাংবা লো'হননা মাংবা রাঁদবা, খুন্ খো'লপা, সাউথেলগী মুন্স মেম- লেন খুন্লোমদা চোহু'রকপা খোঙ হাংবা লো'হরগা হেঙা চামনীংবা</p>		<p>খুন্খোকপা (ঐ লান্সম্)।</p>
<p>কোক চীকপগা লোয়ননা খোঙ হাংবা রাঁদবা, হকচাং মু'জাইতবনা খো'লবা মাংখোক খু'গাংবা লো'লোমদা, হৈলিং- দব, মু'লিং কাবা</p>		<p>লিলাংলিংনা খোঙ হাংবা রাঁদবা</p>
<p>মাংবা রাঁদবছ কোক চীকপগা লোয়নবা অহুগা অরক মরুকা দাইলিগা ভোবা, চনীং অহু খীনা কোনখংপা</p>		<p>লিলাংলিংনা মাংবা এট- গিতিজ, কোলাইটিস, এপে ল- সাইটিস।</p>

পুৰুষ	অনৰা
<p>মুংবা শুম যদি ব' জনগং- লকণ চীনদা নাৰা য়কপগম লোইনবা সিদ্ পে ইজনিং ওউয়গা থুজং অনি অসি হিক- ভোকপগুম লৈবা।</p>	<p>সিদ্ পোইজনিং, বাউয়েল অসি লিগাংনিংনা থিংগবা, খোইরীন্দা (হুয়াংর যী লৈবা</p>
অন ২৩	
<p>হাও য়াওবা অমাংবা, পুক য়েকপা, চাক লামগনবা, বকচা ওমলবা, লুংদাংনা অকিবা ফংনা মুংচাইতবা, নাভোন ময়েং ময়েং চংপা, অথিকংমু ময়েং ময়েং চংপা</p>	<p>খোইরীন্দা তীল লৈবা</p>
<p>মহী লাঙলপ্ ভাবদগী মচী লাঙলবা মমম নম'থবা অমাংবা</p>	<p>দাইবিয়া।</p>
<p>মহী লাঙলবা, ঈশিং চবোন- গুম্বা মচু লৈতবা অমাংবা, চনিং ওমলংলকণা থোঙ-থুং চীং থোকপগুম কোনখংপা ঈলিং পেননা নাউননা থোইবাংবা</p>	<p>কলেয়া।</p>
<p>মহী লাঙলবা থোঙ হুম্বা মজল থোংবা মচিগুম্বা, মনম নম'থিবা</p>	<p>ডাইকোইড-কিত'র</p>
<p>মহী লাঙলবা ঈ অমন্ত্র' হাওগা য়াংগা পুক য়েকপা থোঙ হামনিংমুমতা লৈবা। মাংবা লোইবা কোবা লৈতবা</p>	<p>ঈভোন (দীমেক্টি)</p>

খুদহ	অনাবা
<p>মল্লা লাঙবা, হাউখানবা মল্লাপা নাপু মানবা হাউ, ভোয়না হাউ, ভুমদবা পোৎলক মচেং- মচেং হাঙবা, হুংলিং কাবা, পুক হেতপা খিনবা, চমৌং নাবা।</p>	<p>এণ্টৰিভিড, হাউ কাহুবা (Catarhal)।</p>
<p>অমাংবহু অংবা, যোংপা অথোংপা মপং, মনহা খীমম নহা অঙাংগী।</p>	<p>এণ্টৰিভিড।</p>
<p>অমাংবহু লৈকাংগুহ মুবা।</p>	<p>খোইয়ীন্দা জি খোকপা, পুক চাকংপা মল্লাপা মথক থংবা খোইয়ীন্দা চাকংপা মল্লাপা কেলহা।</p>
<p>অমাংবা অকনবা, অভোবা লৈতান মানবা।</p>	<p>গোলভোন, বাইল খোকপা খিঙেবা, লিভহু নাবা।</p>
<p>অমাংবহু কনবা, মল্লাপা পেংপা জিগা নাইগদি ভোংনবা, খোঙ হাউদা হাউদা নাবা, হেতপা।</p>	<p>নৌজগী কেলহা, নৌজ চাকংপা।</p>
<p>অমাংবহু ভৌলপা, মল্লাপা হাঙহকপা।</p>	<p>খোইয়ীন্দা জি।</p>

খুদা	অন্য
কম্পানি মালিকানা লাকপা।	উদা. মালিকানা: 'খুদা' অফিস।
অফিসের বিবরণ মালিকানা খোকপা, লৈখ্য: লিখিত খোকপা	১. প্রাথমিক লুক (খোকপা) ২. খোকপা, লোকপা, কেস, ইউটিভিস, প্রোলাপ, লস, (চোনা- খা) প্রোটেক্টেড।

## মীতন

মীতন চঃ নাইনা (২০ ১১০)	হাট নাইনা।
লৈখ্য লাইহো লৈতবা।	
লাইহো লৈতবা চঃ কেস	টি. বিলা নাইনা (খোকপা, খোকপা)
লৈখ্য (১০০-১১০) কেস লৈতবা	অ'ত কেস।
মীতন (১০০) লৈতবা লৈখ্য:	কেস টি. হাট নাইনা।
অফিস কেস।	
মীতন অফিস কেস লৈতবা চঃ	একক: 'খোকপা' গোটেট
লৈখ্য (১২০ ১০০) চঃ	(চঃ) লৈখ্য।
লাইহো লাইহো লৈতবা	
মীতন: মীতন লৈতবা কেস,	
লাইহো চাউথে কেস।	
মীতন (১০০-১১০) কেস লৈতবা	ইউটিভিস লিখিত
চঃ নাইনা লাইহো লৈখ্য	(খোকপা নাইনা)।

ধূমক	অমবা
মীতন ( ২০ ) বজা চাং আইবা নক্সা চাং আইবজব, লাইহো, লৈবা, ওয়া ক চীকপা।	মেনী:আইটিজ।
মীতন ভপববা ( ১০/৭০ ) চাং আইবা আইলবা, উনবা মাপু কাংকপা লাইহো লৈবা নক্সা লৈজবা।	জোমবিল।
মীতন ১০/৭০ চাং আইব অনুগ লাইহো লৈজবা।	হাট মাৰা-এংলিনা পেপ্লেগলিন।

লাইহো

মীংবমচনবদগী লাইহো লাকপা, ম'ম অজু ও গবপ, মীং জাওবা মীংন পুমা চনবা নক্সা মা'বা, হকচাং কয়ং পুবা চীকপা, চ'মং খৌংবা ওয়াং লৌবা, অনুগী মজু'মা লাইহো অবা হকবা ম' হেম' হাকপা হকচাং ওজুজব', ওনী'বা, কোক জাওবা মীতন মীংবম চক্কপা মা কক্-কক লাওনা চীকপা।	বেলেহিয়া।
---	------------

খুদম	অমবা
<p>লাইহো, মীংমচমবা মলা অপুবা লাইখোকপঙম হু- দোকপা, হকচাং অপুহদনী মজমা হেমা খোকপা হুমিং ২/০দা কংশিল্লকপা, কুরি (লাইখা) মমাম অহদা মূলিল্লকপা কুংখরকপা।</p>	<p>চিকমপোম।</p>
<p>ভক্তমা মুর হেমমংলকপা লাইহো, কোক চোকপা, হকচাং মোম্বরকপা মাহি ভারকপা, চাক লামববা, পুক কংখংপা অঙাঙ- বা কুরি থরা চ'মিং লেংহুম থবাক্তা হুমোয়কপা, হুমিং ১/৩ লৈমরপা হজিনবিবা, হরাই মজল কাংতক খোংবগী মহী মামবা খোঙ হাওয়া, লৈ, কংবা মলৈমাম কাবা, চিম্বামদা ( অঙোবা অমসুং অমুবা ) অমজা, মাহিবা মাহী কাবা, গোইখোম, মৈ কামবা।</p>	<p>ভাইকোইড।</p>



খুদব	অনাবা
এলবুখিন হাওবা	আইটসবিজিড
মু' বর বর মাঝা হ'লবা, হায়া মাঝা, নং হাওবা, হুংদা ই হাওবা, হাজীবহু বহলেপ লেপখিবা।	প্রানায়দা নং লৈবা
মুং লীকপা।	দাইবিয়', হুংং শৌবা, মিসেমডৌ, ওব', নেফাইটিস।
মুং হায়া হানবা।	দাইবেটিস, কিননি নাবা, জেপিং থকমবদনী, ককি, চা, হুং চাবা।
মুং হানবা হাদমা লৈবা।	পেয়েলাইসিস থাইহোইব কিডব প্রোভেংগেন্চ চাউবংপা, মুং পিংলি খুজীলবা, প্রানায়দা নং।
অভাওবা, নাপু, লৈডোই হাওবা মুং।	দাইহো, বিউয়েভিডব, থকম লোকপা হাকম অমবনী।
চিনি হাওবা	দাইবেটিজ, মিউয়েভোয়া।

---

 যত্নোদ্ধী মাভ'স সিদ্ধান্ত ।
 

---

খুদৰ

লাইনা

---

 যৌক্ত' অ'ব' যকুপ যকুপ উবা
 

---



---

 য'বা যাদবা, ব্ৰেনসী লাইনা,  
 চমা হু যান্না নৈবা, নিভদ  
 নাবা ক্ৰাননেদদগী হ উথোক-  
 পা, হিৰৌয়, হাংপৰ হোকি  
 ওকদি হা'ট যৌক্তা কেভাংব  
 হৌবা, যৌ যান্না নিভিভবা
 

---



---

 য'মা থীনা নাবা
 

---



---

 ভাণী, যাভদা লোকপা, পাউচ,  
 ভাং চোকপা ।
 

---



---

 লেগাযবন্তৰ নাব
 

---



---

 নিউবেল'জিয়, কেসর
 

---



---

 নিভিভী ওইবা হাকম লৈবভবা ।
 

---



---

 ভ'ওবা, য'প পুত্ৰমক য'ই  
 ভাষকপা, চোইবোন লোনব,  
 ব্ৰেন নাবা, হিও'বয়, স'বৈ,  
 হু, য'প চাণী, নিভিভী (Moral)  
 ওইবা হাকম লৈবভবা ।
 

---



---

 লাইহৌ ব'নাক লাভপা, ওবা,  
 য'ও চিংবা, নীংথব চমবা, যৌহন  
 খুবা, লৈ স'লবান ক'বা, হুখিৎ  
 চ'নিদা কোক'ববা, লৈবা
 

---



---

 কালিটে দিভর ।
 

---

খণ্ড	অৱস্থা
<p>অৱস্থা পৰ্য্যটন, উৰণা          ভাৰা, লংবা, পোৰাও ভাৰা,          নাবা, ভিন্ন যোৰণা নাবা,          শ্ৰম চাওৰণা, উলিঃ খৌ          বাৰ, যুঃ লংপ, চোইনা          অৱস্থা ফুলোপা অৱস্থান          এক শ্ৰমতা অৱস্থা খণ্ডা</p>	
<p>লাইট, নাভোলা নপ চোৰা          চৌপ অৱস্থা হাউৰ চোৰা, লৈ-          ভাৰ উৰা য়ৰা, চানখী য়ৰা,          খৌৰাও নাবা লোক খুৰা,          উৰণা অৱস্থা লাইট          দোকপা, য়ৰাও হোৱা হক-          চাঃ পুৰা খোৰা, উৰণা          নাবা অৱস্থা হাকচৰা, চৌ-          চাইটো হক চৌৰা ।</p>	<p>ল ইংপ (শ্ৰমতা) ।</p>
<p>লাইটো কৰা, পোক য় খুৰা,          হেজা খুৰা লোকপা, লোক-          পোৰা, খণ্ডা য়া নাবা,          য়ৰা চৌঃ চৌঃ য়ৰা, চৌ-          য়ৰা লোকপোকপা, য়ৰা খুৰা ।</p>	<p>লৌহোনিয়া ।</p>

<p>চাং লাইচর্য লাইহো, থবাক্তা হায়নি-ভাই লৈভনা নাবা. লোকপুংদা অতশ্রুং থব হোনবা কাওবদা, কংখু খুবা থব ভেনবা ।</p>	<p>প্রিউবিতি (অকংবা)</p>
<p>লাইহো থব হোবা থকীক নাবা, ওবা, মীংকা উলনাগা সাইঙং মচু বাল্লকপ', হাঙচবা, অমাংবা লৈলাক মানবা, মাংবা সাদবা, হুংখু নাপু, মীহন তপথরকপা, কোক লুংখা শোখরকপা ।</p>	<p>ভোমদিং</p>
<p>লাইহো, ভকশয়নী বসল কন- শীনবা পেকপা সাদবা, কোক চোকপা, চৌমবান পোকথোকপা, ভৌমবা ওব', হকচাং অপুংবা নাব', মীহন ভল্লা ।</p>	<p>মেমিভাইটিং</p>
<p>লাইহো, পোখা ভাংখং ভাঙবা, নাবা, ভাং অসি ইলোন পোখা ভমাং ভৌমবা শৌবা সায়সু, থোকপা, শীমত্, মদা ।</p>	<p>বিউমেভিভম ।</p>

<p>লাইহো চাইকঃমহাগী হক- মমদা লৈবা গেল্প পোমৎপো, অহানবদা মারকৈ 'এমজী ওইনা লাকপা, যোংলা মারবা মারবা, বা ওইবা জুংজাইতবা কবিত্তা কালদা কিত্তুংগী মরু পোমৎপো, চাউৎপো।</p>	<p>ভৌ পোহা (ম্প)</p>
<p>লাইহো কনবা, হকচাং শৌখবা জান হেক হেক মারবা হমাং শৌবা, হকচাং পুয়া চীকপা, নাংখম চনবা, কোক চীকপা, গেল্প অমঃ চাউৎপো।</p>	<p>উনা হু চঙগ্রবা।</p>

নাংখম চনবা।

<p>নাংখম চনগা লাইহো লাকবা, খবাত্তা খাঙদা খিনবত্তম নাবা, খর মাংবা হোনবদা নাবা হেনগংপা, লাক অমদা নক্তগা অমিত্তক মোকপা, লোক খুংগা মাবা হেনগংপা।</p>	<p>মিউরিবি।</p>
--	-----------------

ନୀଂସେ ଡମବା, ହକଟାଂ ମୋହବା  
 ବବାକୀ ଅବ୍ଧ ମହୁଂବା କାଜୀରବା  
 ଅବସ୍ଥାଂ ମୋକମହୁଂବା ଭୋବା,  
 ନାସି ଆସି ଭୋହୁନା ଲୋକ  
 ହୁନିଂହୁନତା ଲେବା, କଂହୁ ଅବସ୍ଥାଂ  
 ହୁହୁନା ନାବା, ଲୋକ ଏବ୍ଧ ଏବ୍ଧ  
 ଅବ୍ଧ ମୋହକମା, ନାହିହୋ ହାହିରମ୍  
 ଲେବା, ଏବ୍ଧ ହୋନବା ହୁଂଡାହିତବା  
 ଏବ୍ଧି ଏବ୍ଧାଂ ହେମମଂପା ବଜ୍ରମା  
 ଅତାବା ତାବା ଲେବା ।

ହୋଂଡାହିତମ୍ ।

ବଜ୍ରମାଲୋକବା ଜେବା, ନାହିହୋ,  
 ମାମମଂପା, ହେବ୍ଧ ଡମବା, ଏବୋ  
 ବୋକନା ଲୋକ ହୁହୁ, ତାଂ  
 ଡୀକମା, ଲୋକ ଏବ୍ଧାଂ ଅବ୍ଧାଂ  
 ଡୋକମା, ଏବ୍ଧାଂ ମହୁଂବା ନାବା,  
 ଏବ୍ଧ ହୁବା, ଏବ୍ଧ ମାମମଂପା ।

ନୀଂସେମିନ୍ଦା

ନୀଂସେ ଡମବା, ହାକବିବନବା,  
 ବୋକ ବୀନା ଡୀକମା ହକଟାଂ  
 ହୁବା ନାବା, ଏବ୍ଧ ଡୀକମା,

ଡୋକମିନ୍ଦା ନାହିତିମ୍  
 ହେବ୍ଧାଂ

লোহাৰা, লাঠিহো বোনাও  
নাৰা, মৌজাৰ হেনসংলা বহুত  
চাং হেনসংলকণা।

মীঃবম বোনা চনবা পুংলাই  
অসম্ভব পুং অসম্ভব অসম্ভব  
লাইহো লাকণা (লোকপন  
সাকণা হাই) অসম্ভব হাং  
লোকপণা, কোক চাকণা হকচাং  
অপুৰা নাৰা চাকণা, মোংমা  
লোকপণা মোংমা লাকণা নকপা  
কসি লোকপণা লাকণা ককপা  
বিত্তি।

অসম্ভব অসম্ভব মেলোৰা

### লোক বুবা

বোনাৰেবনা লোক বুবা

মীঃবম চনবা লোক বুবা  
লাইহো গিটিং মৌজা।

লোক আং আং বুবা

লাইহো গিটিং

হাই হাই কং হু বুবা, লোক  
অসম্ভব লোকপণা বুবা, হাইহা,  
লাইহো বগা লৈবা, হাকবি  
বনবা, বন চোবা, বীতা হে

কলিকণ

<p>ପୁନର୍ବା, ସାଧ୍ୟ ମାଣ୍ଡଳକମ୍ପା, ମରୀ (ଢେନ) ଚାଉଁଷକମ୍ପା ଲୋକ ଧୁବା ଲୋହିତକମ୍ପା ଶ୍ରୀଃ ଶ୍ରୀଃ 'ହେତେ ହ'କ୍ତା ମରୋନ ଶୋକମ୍ପା ଅରୋହିତମ୍ପା ଶ୍ରୀଃ ।</p>	
--	--

## କୋକ ଅବସ୍ଥା ସାଧ୍ୟ

ନାତୋନ୍ନା ହାତକମ୍ପା ।	<p>ଭୂଲ ଲେବା, ଗୋହିତମ୍ପା ସେବା ତୋବା, ନାତୋନ ଡିଞ୍ଜିଃ ତାବା, ମରୀଶୀ କୋକୀ ଲୋକ ସୁବା, ସେଃ କିତାବ ।</p>
ସାମଗ୍ରୀ ସାଂକ୍ୟା ମୋହା ।	<p>ବାଇଟସ ନିଜିତ, ସାଂ ନାବା, ନାମଗୀ ନିଉରେଲଜିତ ।</p>
ସାଧ୍ୟ ତାହିବା, ଅବସ୍ଥା ମରୀଶା ।	<p>ଅଟିବା, କ୍ରୋଡ଼େନିସ ନାମିସ ଏବେରୀୟା (ଲିଙ୍ଗାଂଶିନା, ଜି କମ୍ପା )</p>
ନାହିତକମ୍ପା ସାଧ୍ୟ ସାଧ୍ୟ ଲେବା	<p>ସମାଜୀ ନାବା ଅବା ଲେବା ।</p>
ନାହିତକ ଅବସ୍ଥା ନାତୋନ ମରୋହକମ୍ପା ସାଧ୍ୟ ଲେବା ।	<p>ଅବାବା ପୁବା, ସମୁଦା ଅବାବା ଅବା ଲେବା, ଅବସ୍ଥା ଅନୋକମ୍ପା ଅବା ଲେବା, ଡିଜିତ ।</p>



যায় নাপু কাৰা।	জোনদিখ।
যায় তাইকেং তাইবা	লাইহৌগী অয়েইবদা জিং- বৎপা, কুয়লায়না, বায়বা, ব্ৰেংগ জৈ লৈতবা।
যায়দা জৈ হাংগংপা, ডাংগং তাউবা	যকায় এক্টরীক কিতায়।
কোক নিকল অমদা লয়খোক- তুনা লৈবা।	য়াঙ হিংবা, হকচাং নাকল অমদা লিখ-লঙববা, বাইনেং, গুক পয়বা য় মবা) তাং চীকপা, গুক হেংগা শৌজিয়বদনী লোকখিবা, গুজী ব্ৰেংগ পোয়বৎপা।

দ্বিতীয়

লৈতবা কোবা লৈতবা।	কেভেলপী. কোমা। ( লাইব লম্পাই )
হকচাং জৈলিংগা তাউবৎপা।	দ্রোপজী।
কোক ভুংলোয়দা খেততুনা হাইববা।	লাইবিসং নাবা, শৌজী উভোং নাবা, বেনিংজাইটিং, ভেভামস্।
লোংগা ভায়া লৈবা।	এপোয়েজী, বেং নাবা, তাং চীকপা।

উপমা হিগা।	পুক বি-বা।
মাকল অম্মা হাতাহুনা বৈবা।	প্রতিবিত্তি লংস মাকা লংস- মা ট্রিনিং লৈনা। মাহীবা মাহীম্মা হাতাহুনা লৈনা।
কম্বুমা লেনবা হিপকবা মাহীবা।	খব (হামবল) বেকা (ভোব) মাহীম্মা হাট মাকা, কিল্ডি মাকা, লংস মাকা, এসাইটিস (চমীংমা ট্রিনিং লৈনা)। মুসাহবা।
ভাতম-মাহীম্মা লে খাকম বহমবা।	মাহী মক নম্বা বেকা, বিনবা।

### উম্মা

ভুবোং লাক্খোম্মা মাহীম্মা মুলা মাহীম্মা চাক লৈবা।	উম্মা বেক হেক।
ভাইকেং ভাইকা।	মেককা ই খোকম্মা ভাইকা মাহীবা।
ভাইকা মাহীম্মা।	মাহীম্মা লৈবা, একুটিমিভিত্ত পুস্তক।

ଫେର ସରୋବା ଟାଟା (ମେବିଡିସ) — ସବୁ ଟାଟା ଟାଟାସି ଟାଟାସି ସବୁ ଅଛି ସମାଜା କରିବୁ ଟାଟା, ଟାଟା ଆମା ନାହିଁ ଟାଟାସି ବଢ଼େ । ଆମା ପୋକମା ବୋହେଟୋକମା ମେବିଡିସ ଟାଟାସି ଟାଟାସି ନାବମା କେମନା ସବୁ ମୋଡୁନା ଟାଟାସି ହଟାମା କରିବୁ ସକମା ମୋଡୁନା ନାବମା ଟାଟାସି ଟାଟାସି ୨ଟା ଟାଟା ଟାଟା ହେବା ଜାଣି । ଟାଟା ଜାଣି ଟାଟାସି ଟାଟାସି ଟାଟା ନାବା ମୋଡୁନା । ଟାଟା କହ ହୋଇ ମେବିଡିସ ଜାଣି ଟାଟାସି । ଆମା ଅମା ଟାଟାସି ହଟାମା ଟାଟାସି ଟାଟାସି ଜାଣି । ଟାଟା ମେବିଡିସ ଜାଣି ଟାଟାସି ଟାଟାସି ଟାଟାସି । ଟାଟା ମେବିଡିସ ଜାଣି ଟାଟାସି ଟାଟାସି ଟାଟାସି । ଟାଟା ମେବିଡିସ ଜାଣି ଟାଟାସି ଟାଟାସି ଟାଟାସି ।

ସୁନ୍ଦର - ଆମା ଟାଟା ଆମା ମୋଡୁନା ଟାଟାସି । ଟାଟା ଆମା ଆମା ନାବମା ଟାଟାସି ଟାଟାସି ଟାଟାସି ମେବିଡିସ ଟାଟାସି ଟାଟାସି ଟାଟାସି । ନାହିଁ ଟାଟାସି ନାହିଁ ଆମା ଟାଟାସି ମେବିଡିସ ଟାଟାସି ଟାଟାସି ଟାଟାସି । ନାହିଁ ଟାଟାସି ନାହିଁ ଆମା ଟାଟାସି ମେବିଡିସ ଟାଟାସି ଟାଟାସି ଟାଟାସି । ନାହିଁ ଟାଟାସି ନାହିଁ ଆମା ଟାଟାସି ମେବିଡିସ ଟାଟାସି ଟାଟାସି ଟାଟାସି ।

ନାଟାସି — ମେବିଡିସ ଟାଟାସି ନାଟାସି ଟାଟାସି ସକମା ଆମା ଆମା ଟାଟାସି ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା । ଆମା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା । ଆମା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା । ଆମା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା । ଆମା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା । ଆମା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା ମୋଡୁନା ।

ହେନବାହେନବା ହାସି<ସି ଭୋଦବା ହାଦେ । ଚାରା ହେନବା ଆସି ଖୋଇ-  
 ଦୋକା ଚଢ଼ନବା ହାଦବା ସବୁମ ଓଇ, ହକଟାଂନୀ ଲାନାଧିବା ପୁସ୍ତକ  
 ଚାରା ହେନବା ସତସଦା ଚୁସଫୋକଟବା ଚୁଇଁ । ଡିଞ୍ଜିନା ପୋଇସଂପା  
 ସକସ ଲେଟସାରି ଡିଞ୍ଜିଂ ହାସା ଥକ୍ତୁନା ବଡ଼ ହୋଇ ପୁସ୍ତକ ଧନସକ  
 ଚାହଫୋକହନାଧିଗଦବନି । ଅନାବନ୍ତୁ ଅଞ୍ଜିବନ୍ତୁ ଅହୁସ ଥକପା ହାହି ।  
 ଗିଡ଼ିଶି ଏନେସା ଭୋବୀଗଦବନୀ । ଚାରା ହେନବା ହେକ ଡୋକପନା  
 ଅଞ୍ଜୋଇନା ଥକପା (ନଂ ୧) ହାଈନୀ କାଟଗନି । ସକସ ଅହୁନା  
 ନୋଂସଦା ପୁଂ ୨/୨ ଶି ଓଇନ । ଡିଞ୍ଜିଂ ଅଞ୍ଜିବା ନେକ ହାସବନି  
 ହିଞ୍ଜିଂ ବଞ୍ଚେସ ଭୋବିସୁ । ବଞ୍ଚୋହନା ସବଜା କୁମାଜନବୀସୁ ।  
 ଡୁଗ୍ଗେ ହାସବା ସବସଦା ବଞ୍ଚେସ ଅନାବା ସକସ ଅହୁନା ଖୋଇନା  
 ନୋଂଡ଼ାଗନା ଲୋଫୋକନିସୁ । ଡିକପା ନାବା ହାସା ହେଉବାନ ହକଟାଂ  
 ଅପୁହା ନେକ ଭୋବିସୁ । ଚାରାବା ସବସ ଅହୁଇନା ନାଗସୁ ।  
 ସହନା ଡି ନଂଲୋବା, ଅସନ୍ତ ଡି ନାହି ଅହୁନା କୁଲ୍ଲନା ଡିଞ୍ଜି  
 କାସବା ହାହି । ଡେଞ୍ଜା କାସବନି ନେରେନାହିସନ ଭୋବନି ।  
 ଏହୋନିଜସ ଥୋହୋସନଟିଂବା ସତାଂ ପାବିସୁ ।

ହିକ ଲେଗ— ହିକ ଲେଗ ହାସବନି ଡ୍ରୋବିଓସ (ହେନ ଡିକପା )  
 ସହାସା ସଜନବା ସାସି ଅସାରି । କିସୋରେସ ହେନ ନାବା ଡିକପା  
 ଡେଞ୍ଜାଧୋଲାନ ଅହୁନା ଡୋଞ୍ଜି ଡିଞ୍ଜେଲ ଲୋକବିସନି ଲାକପାନ ବୋଢ  
 ଅନିସକ ଲୋକପନ୍ତ ହାଓଇ । ହେନନା ଥୋହୋସନ ନଞ୍ଜା ଡି  
 କସଜନବା କୋଞ୍ଜନ ନେସଜନି କୋବନ୍ତ ହାହି । ଅନାବା ଅସିସାଡ଼ି  
 ଅତାଂ ଉନବନି ଲାକପା ନଞ୍ଜା କିଲୁଶି ହିଞ୍ଜିନା (ଲୋକପା )  
 ହିଞ୍ଜୋନି ନଞ୍ଜା ତାହିକୋହିନା କିଞ୍ଜାସି ନଞ୍ଜା ହେନ ସମାସତା ।

কৰিগুহুদা নমস্কৃত্য লৈলিচনী থোকপা হাই। অমৃত  
হায়বদা উদা কন্ত হোদি : হাঠা লৈলিচনী লাকপনি। অমৃত  
পাণি অমৃত লৌণিকবদা চৌকপনী থোকপা থক কৰোই। থোঙ-  
পাকপনী কৈগন মক হোবা কাণবা পোমখতুনা লৈগনি। উম্মা  
মকনা অমৃতম বানন হোঁহুনা লৈগনি কনলিন তপতিগনি।  
চরং লংগনি অমৃত থোঙ অসি চৌকনি।

লাভসেং- অসিগুহুদা লাভনাসি কবা লুই। মকম অসিনা  
মাঙকৌননা লিলাংলিলা। মৌদৌলৈচনী হোঁনা হাঠা চেক-  
পম হকচাং কহন্দুনা কৰিগুহুদা অমৃত থোকপা লাকপনি।  
মুংলি অমৃতবদা থোকপা ন। মক লাংবা হায়বদা মক লাংবা  
লাংবা হোঁবা তুঙগনি। মৌদৌলৈচনী এমিগৌক হুইবা  
থক কবা লৌণিকনি। অমৃত লাঠিই চকচকা, চকচকা সেপাতক  
হুইবা মক অমৃত লৈচকা লাভগদবনি। অমৃত উম্মবা মক-  
দুনা হাঠা চেকপনি। মিক লৈগ লাভনবা লাভসেং মাঙকৌননা  
লৌণিকদবনি। থোঙ অমৃত হেক চৌকপনি চরা হেনগদবনি।  
লাভবদা মকম অমৃত হায়বদা থোঙ অমৃত মেন অমৃত হাংবা  
থাকতুনা থকগনি। মকনা অমৃতসেন হেনগহেনগদবনি, জৈ  
পূৰা থক লৈহুচোই। অমৃত হুইবা থকগনি। মক লাংবা  
লাংবা হোঁবা লাভন বাগদবনি। নং ৩ নী চরা মহেন্দা  
চলি অমৃত অমৃত : চকা হাঠা থকতুনা লৈগনি। এনেমাতু  
চলি লুপু লুপু লাভনা থক থকা হাঠা গিতিগী লৌবীধু। জৈ  
অসি কন্ত-হোচিনা থকা লৈহুচবনি। অমৃত হাংবা হাঠগনি,

হৰাং নৌহনগনি । হকচাংদী কঙ-হৌদি লৌথোব্ৰনগনি ট  
 ৰেংহনা নাৰিবা অহুগী হৌকম অঠ মাঙহনগদবনি । খোঙদী  
 চনৌ কাওবা ট্ৰিং অণাবনী ব্ৰাংকেটনা পেক ভৌগনি, ট্ৰিং  
 কাওবা মত্তম বৰা কুইৰা থবৌহু, বহুৰা মত্তম অঠ পাগন্তনা  
 হৰাং ধোকহনগনি । অহুগা পুক চনৌগী থবক কজনা পাঙ-  
 ধোকহনগনি, চাবা হুৰহনগনি, খোঙ হাবা দাহনগনি । পেক  
 অদি পুং ২/৪ কাওবা থবা হাই । হেক লৌথিবগা ট্ৰিং  
 অট্ৰেংনা বকম অঠ খাদৌকপত্তম মাংহুংপত্তম ভৌথিগদবনি ।  
 মত্তম সাকুলৈদম হেনগংনা অহুম লৈহনবদা মত্তেং দী অহুগা  
 হুংনাংদী নাৰিবা মাংবনি ট্ৰিং অট্ৰেংনা নাৰিবা মকমদা  
 খোম্মগা অতংবা মাংহুনা কুপলিনুনা হুংকিং চঙহনগা থবৌহু ।  
 বহুৰা হুয়মদাইদা পোহনা নোংভাগগা লৌথোকপিহু কংবা  
 লৈবনগনি । অম্মং ভৌহনা বদনা, হুংঙাট্টেবনা কব কবং ওম্বনা  
 পাঙবহু কববা বহুংনা চৰা হেনবহু ভোকপৌহু । চৰা হেনবা  
 ভৌহগা অম্মোদনা (মং ১) লৈবনদি ট্ৰেচেন ভেনগংতলি খোকবিব  
 পুন্নবক মেৰাভত ভৌহবদা বাটদী কবা পোংচঙবি অম্মোদনি ।  
 অহুদনী হেনা কঙ-হৌদি লৌথোক চাবথোকবিবদা অম্মোদগা মাং-  
 ববা পোংলক অণা লৈভে । খোঙ কজনা মত্তোদদা হাৰজবক্ৰিবা  
 কাওবা এবেয়া বিত্তিগী ভৌবৌহু । কোলোনদা ট্ৰিং হাতিবুবা  
 অট্ৰব থবহু কানগনি মত্তমদদি মোংবা নোংবা কানগনা  
 ভৌবৌহু । অহুদনী চম্বোন্দা অনিয়ক ভৌবৌহু । কানবহু মোং-  
 দনা উবকনি, ট্ৰিং অণাবনী ব্ৰাংকেট পেক অঠ পোমহনা

[illegible]

সঙ্কটোত্তোদ্ধার — উন্নয়নী কোম্পানী অফ কলকাতা বিধিমা অনুসারে  
 অন্যান্য অংশে স্থাপিত লায়সমা অংশ। উন্নয়নী, পান্থন,  
 মাস, পুষ্টি, থাকা, বোতাম উন্নয়নী কোম্পানী লাইসমা কলসমা  
 কোম্পানীসমা লৈ। কোম্পানী পুষ্টি। বোম্ব অফ ইয়াং লাই  
 বঙ্গমা স্থাপিতবঙ্গমা, উন্নয়নী কোম্পানী অংশ। বঙ্গমা  
 অংশ অফ পুষ্টি বঙ্গমা স্থাপিত। উন্নয়নী উন্নয়নী কোম্পানী  
 উন্নয়নী লৈ। উন্নয়নী অফ কলকাতা কোম্পানী বিধিমা লাইসমা কোম্পানী  
 অফ লেভার উন্নয়নী। বঙ্গমা কোম্পানী অফ মাস অংশ নুংনী বঙ্গমা





মসল পেখরকপা ভোঁলা মরাই ভারকপা, স্পাইনেল কোড  
লিখাংলিৎলা ভারকপদগী লাকপনি। রাঙা মরাগা মরা লেনবা  
মসল পুয়মক মরাই ভারকপনি। অহল ভইরকপদগী লাকপনি।  
মুপাদগী মুপা-১ হেরা খোকনবা লায়নানি। হকচাংগী কায়াং  
অয়াগবা লাকনবা লায়নানি। অহানবা খুদীদা লাকই। খুং  
পুয়মক শোক্তকই, খুদাং, পাখোম মোয়রবা মী ভইরপা আইসেপ  
মসল খবাক খবাক রাহবা উয়কই। অহুগা মসলদি কোলা শোক-  
লকপনি ফেট হামা চংবিগমবানি। হকচাং অহু কজাক কজাক লাউ-  
রকই। উনবা পুয়মক খাও খারকই। পাখোম, লেজুম,  
খবাক, চনাং, মতুদো খোও খুখোম পজাক পজাক লাউয়কই।

মক ভইবা বাকম অমনা : ৭১ অয়াগা এথলেটলিংস্ চেনবদা  
পুদা মাইল ৬ ভগী ডানা চেনবাদি মসল অহু পেখরকই। খাও  
নারকই। অশোনবা মী মজবদি পুদা মাইল ৬/৭ কী হাংদা  
চেনবীহু।

লায়য়েং—পেখরকপা মকমদগী ভইবা লায়য়েংবা, শাজেনভোবা  
খোইনা কারগোই। খুদীদা খুদোনবীদা কারবা শাজেন ভো-  
ভায়া ভোবা রাহে। হকচাং পুয়মক কনখংনবা খবক লোবং-  
কনবাগি। খুদীদগী মক ভইবাদি জে শেংলা খম্বা লাকপনি।  
খোইরাই খারিন আসি শেংদোকপা ভাই। রাঙা লায়য়েংবা  
মকনি। মরা পুয়মক আসি রাঙদগী পাভল পৌরকপনি। মরা  
পুয়মক কগংনবা লাকপনি। চরা হেনবানং ২ বা ছায়ং ৫ নি-  
দগী ১০ ছাওবা লেখীহু। চরা হেনবা ভোকপা নং ১/২ দা

থরা লৈবগা শজ্জোম গাজা থকপা (নং ১) দা মতম থরা লৈবৌহু।  
 মজুংদা শজ্জোমগা অঠৈগা চাখিন্নহুনা লৈবৌহু। শজ্জোমদি থা  
 থরদি ৫/৬.তি লৈবদা থোইনোক্কা কান্নবা কংগনি। মজোশাগী  
 চৌজাজা হজ্জিন্নরদা য়ায়া চেকাপনবৌহু। হৈ, মবা মশিং, য়ায়া  
 চাপনি। আয়ু, হরাই চাবা য়াই। হরাইমুবা, হরাই মকু চাবৌ.  
 থায়েমলিনবা, থবৌ, থেকক লকু লকুথরো চাহুনা থোঙ হাবা য়াহকু।  
 মজুগা লোয়ননা শজ্জোমদি চাং থরা অহুম শৌজিন্নগদবনি। নিতিগী  
 যৌ থুদিংনা তোবা য়ায়া শাজেয় লামায় ৩১৪ পৌরিবহু শামবৌহু।  
 বাকিং, মর শামবা শাজেয়গা লোয়ননা চথরিবা ইস্তি পুরমক  
 থবক হেনগংনা তোবা উন্নকনি। অশোম অশোমবা মসল অহু  
 আহানবদা নমহুনা নান্দুনা মজুং কাওনা শামবৌহু। অহুদগী মকম  
 মকম অহুগী থুংকী শাজেয়. থোঙ কহনগে থোঙগী শাজেয় তোবা  
 তাই। থুনা হেক্কা মঠে কংগে থনসকু ভগ্না ভগ্না লেপজগা  
 ককরকনি শাজেয় লোইরগা মজুগা বাকিং হরুগা হুয়াং হজ্জিন-  
 গগা জৈশিং অজৈংবদা ইকুঅথোকপীহু। জৈশিং অজৈংবদা লুগা  
 থুই অহুনা হকচাং অহু ভাংশং ভাঙবা কাওবা হরা হরা ভকপীহু।  
 উনশা অহু ভাংশং ভাঙগনি। কুরি অদা কাওবা লৈবৌহু।

জৈশিং অথাবদি থা ১ দা ২ মজুগী হেরা শৌজিন্নবৌগহু। উনশা  
 থুই। থেংদোক্কা সাবনগা লুথোকশদি ভোয়না লুগা কামনে।

থুজিন্ন বাট চঙবা-থোঙউপ আচনবা উন্নদগী থোঙশা  
 অহু থোঙউপা ইনশান ভপচিল্লকপগী থুয়রা। থুজীনগী  
 নাকনগা থংনবা ভোংশাদা হাইজিল্লুনা মমশৌজিন্নকপদগী ভোংশা অহু  
 শোকহমা নাবনি। থাইনগী থুংডাইতবা মবলগী, মদা অমনি।

লায়য়েং—খোঙউপ অসি খোঙ অসিনা লৈপাক্তা হেক  
 বাবদা লৈজবা অহুগুয়া খোঙউপ হেক উপাশনবদা অহুৰ লৈজ-  
 পদবনি। অহুয়া খোঙউপ চাউয়গা কত্ৰদে হায়হুবা অচিনবা  
 খোঙউপ উপকৰবা যদি খুজীৰ বাচ হেক্তা চহই। নং ৭ কা  
 খোঙউপ উগা বী অহু খোঙা স্ব'ওয়গা নং ৮ৰা উপগা কামবা  
 কংগনি। অমুয়া নং অমমৰ চাউথংলু, খুজীৰ ককপদা  
 চুথেক বাইনা ককউ। থম্বাল য়ায়া নাকল লোথোকপা ভম-  
 গুহু। খুজীৰ মথক থংবা লক্কক অহুগী য়ায় অহু থিংশেল  
 মচেং নক্সগা খুজীৰখাঙনা তপ্পা তপ্পা খোংতোক্তুনা পাহল্লু।  
 মথক অহু পাৰবাণি মথক অহু কুংথিহুনা নাকল আনি অহু মথক-  
 লোমদা বাইগংলকনি। অহুগা মাসমক্তনা খুজীৰ শাবদা চহবা  
 পোংলক (horny matter) থোকলকইবা সেক্টর অহুদা লাকপা  
 হেনগংলগনি অমুয়া নাকজাদা চংখবা মহী (বস) থিংগনি।  
 নাকদা চঙাখিবা খুজীৰ মচেং, মচি অহু লোথোকদবানি।  
 আখিৰা নাকদা মঙদা লৈজবনি য়ায়য়ে অমুকসু খুজীৰ মখোঙ-  
 লোমদা নাকদা খুজীৰখাঙনী মশেক অহুনা নায়বসু নানা  
 খাঙহুনা লৈয়গা, য়াবমঠে থিংজিগগা খুজীৰ মতোললোমদা  
 মচেং অহু থোমগংলকপঙুৰ খোঙুনা পুথংলু। নোংমদা অচম  
 ভানগল্লু নিৰি ছমনিদা য়াবমঠে লোথোকগগা অহুম কজবনি।  
 জিদি থোকহনগল্লু, মথকলোমদগী ইহুহুনা খুজীৰ মচেং লো-  
 থোক্কা থক থিংগল্লু হেমা নাপনি লোথোকপসু য়াহোই, জি  
 থোকনি, খুজীৰ কায়হন্দুনা জি থোকনি।

କୋଳୋଇ-ଧୁଆଁନୀ ଅତୋଇ, ଧୁଆଁ ମତୋଇ ମୋହା, ନାହିଁ ଚାନ୍ଦି ଆସି ଧୁଆଁନୀ ଅମାବସି ହାସନା ଲୋବିଗହୁ । ହକଟାଂ ସହୁଂ ଲେଂଲବସା ଏକ ଆସିକ୍ରବା ଲାସନା ଆସି ନାମେ । ହୋଂବୋକମସି ଦିନମାହିବସମି ମୋହନମି ଲାକମା ହାହି । ସହୁଂ ଲେଂଲବସି ଏକ ଲାକଠେ । ଜେ ଲେଂଲବସମି ଲାକମାନି । ଚାକଟା-ହାହିସିମ ବୀବା ହାସ-  
ସିମ ଲବଂ କହନବସମି ଜେ ଆସି କଟ-ହୋମିନା ଏମାବସମି ଅମୋକମା ଅସମମି ହୋବକମାନି ।

ଧୁଆଁନୀ-ଅମୋକମା ସକହୁ ମୋସବେକନି, ଚାକଟାନି ଉମାହୁ ମାଜିଂ ମାମା ଉମାନି । ସହୁଂମା ଡାହିକେଂ ଡାହିବକମା ନକମା କେ-  
ଲକନି । ଅମାସି ହସ ହସ ସବ ହୋଇବକମ ଚାକାନି । ଲାସହୋ, ନାଂବସ ଚକବା, ନାସବସି ହାସନା ଲୋବକାନି । ଲୋଂବା ନାମିମି ସହୁଂମା ନାହିଁ ଚାକାନି । ସାକନି ସେହୋଂସିମ ଚାକୋଇତା ମୋକ-  
ବାସବକନି । ଲକ୍ତ ହସାଦା ଚାକମା ଲାକାନି । ଧୁଆଁନୀ ନାବା ହାସବସିସକହୁ ଲକ୍ତ ଚାକାନିନା ସତୋଂ ହାକବସାନି ଲକ୍ତ ମୋହେ  
ହେକା ଲୋହି । ଅହନା ଲେଂଲୁସ ଡାକୋକ ସହୁଂ ମାମାସି ତେଲ ବାସକିନୁନା ଅସିମା ସୁଂ କେଜି । ମୋହାନ ଡାକକହେ ଅହନା କିନେ  
ଏକହୋଂସିମି ସୁସ ହାସା ମାକା ଚାକନା ମୋହୁଂମା ସି ଅହ ହୁନା ଚାହିବହନା ଜେ ଅହ ହୁନା ଚାହିବହନା ସୁଂ ମୁସବକ ସାସ ହକଟାଂ  
ମୁସବକ ମୋହକମା ହାହି ।

ମୋହୋଂ-ହକଟାଂ ସହୁଂ ଲେଂଲବସମି ଲାକମନା ହକଟାଂ ମୁସବକ  
କହନବା ସକହୁଂ କହନବା ଚାହିଁ । ହେକ ଲାକମନା ଚାନ୍ଦି ସେଲୋଂଂ  
ନବାନ । ନାମିଂ କହନା ଏକମାମସାନ ଅହନା ସାଂବା କହନା

স্বাস্থ্যৰ হাৰে এনেদৰে ভোৰা ভাট । বকৰ অত্ৰ পেক ভৌবসি  
কুইনা কুইনা খমতনা নোংমনা ২ এক বহৌবু । অহি ভুহদা  
খোমতনা ভুহগা নোংভাঙ্গা লৌখেকপিহু । চৰা হেনৰা অসিদা  
কন্তামি নোংভাংনি হৈমদা লৈলৌবু । লজোমত'ক্ত' খজুনা  
লৈলৌবু । ম'সনা নাই চাবদা পুগনি অত্ৰগা ভাইলিনৰা পুহম-  
গনি । অহিমা পেক ভৌতনা বহৌবু । অযুক্তা নত্ৰগা পুংখিলদা  
মেস সলক বৰা হ'ত্ৰগা কিছু খে'ব'সি মিহিট ৩০ ওইনা ২/০  
ল'ম হৌবৌ । নত্ৰগা চৈকপা হেজৰা নত্ৰগা ন'ই চ'হলোই  
নত্ৰগা নাই অত্ৰ ম'লন্দা পুখেকৈ হায়ববদি চম্পা কুপনা লৌইবগা  
এল'ম'ন'ব'ম নত্ৰবা পাৰা খাং চোপাই ২৫৫ অমচা হাপলা মৈমদা  
শ্ৰ'ক জৌক জৌক'ক'ক'ক'না লৌখোত্ৰগা মেস সলক বৰ বখতা  
চাইল'জগা আনাৰা বকমত্ৰগা খে'দৌবু । পাস্তিক ২৫৫ অমনা  
নপজিচুগা কিনা হৌজিচলৌবু । চৌবলনা চৰা হ'দবহু মিঃ ৫  
দা কতখিগনি । হতিমত্ৰগা হ'ত'ম'ত্ৰ ২৫৫গা পোকখাইবকনি ।  
কজিখকাওবা যোহা হাই । লেংহ'ম, 'তংখাক মত্ৰ, লাইগৌ  
ভেদনা মপা লৈতনা কবনি । লজোমদা লৌজিচববদি মভৌমদা  
কাইজবকনি । অলোকপা বকম অত্ৰ ম'না হাইবা কাউবৌগহু ।  
পোকখাইজিচৈ অমসুং মত্ৰ'দা জুংল'দা যবদা পুহনগনি । হকচাং  
অপুহনু বংলা হাইবগী নিয়ম মত্ৰ চৈম হাইবৌবা হাই । লাই-  
হৌ লৈববদি হাইবৌগহু । ৩২৫, সিট পেক অচোংলা  
অশা'না স্ৰাংকেং পেক, হোট হাট'ৰ বাথ জুডিং ২/০ মি নিভিগী  
লৌবৌ । লজোমদা বহুবা মত্ৰ দা খহাইগৌ প'জল হৈমগংহনবা

କଟିନ ନଂ ୨ ଲୋଧଂପିୟୁ । ଯାମବା କମଂହନଗମି ଅହଗା ଯଜୁଂଶି  
କନ୍ଧବା କରା ଲାକପା ଯାବା ଶିଂପାରି । ଚରା ହେବବା, ଅଗ୍ନିଂବା ପେକବା  
କେନେନ ଅପୋହସି ହଜିନହନଶ୍ରବଦି ଚୌକପା କନ୍ଧବଦି ଚରା ହେବବା  
ଅଜ୍ଞେଷ ଥକ୍ରବନ୍ତୁ ଯାରେ । ଥକ୍ରବନ୍ତୁ, ଚରା ହେବବନ୍ତୁ ଯାଆ  
କାମଗମି । ଯାମିଶି ଯଜୁଂଶା ଅଜ୍ଞେଷଗା ହେଗା ଚାନ୍ଦୁନା ଲେବନ୍ତୁ ଯାହି ।  
ଯଜୁଂଶା ସମାନତା ଲେବା ଯଜୁଂଶା ଯନା-ଯାମିଂ ହେନା ଯମନା ଚାନ୍ଦୁନା  
ଲେବା କାମବା ହେନା କଂଗମି । ଧୂଂଶା କେନାଧିଗଜ୍ରା ଯାଆ ଯାନବିନି ।  
ଗେଂଶ୍ରୀନ ଲାକ୍ରବବା ଅଜ୍ଞେଷା ମିଜ୍ଜରିବା ଲାଗ୍ରେଂନି ।

ଧୂଞ୍ଜିନ ଲାୟପୁନ — ଲାୟନା ଅସି ସିକିଲିସ ଡୋବା ଯିନା  
ଡୋଗମି । ଧୂଞ୍ଜିନଶି ଅକୋସବା ଡୋଂଶା ପୋସବଂଲି, ଚୌକି, ନାହି,  
ଧୂଞ୍ଜିନ ଶୋକ୍ରକି । ପୁସବରକି, ଧୂଞ୍ଜିନ ଅହ ଉଂକ୍ରାବକି ।

ଲାୟଂ — ସିକିଲିସଡ଼ଶି ଲାକପାରି ସିକିଲିସ କନବା  
ଘେଂବୀୟୁ । ଯକସ ଅହନିନି ସେନ ସମକ୍ ଥୋବା ଅୟନ୍ତଃ ଏକ୍ତିସେପ୍ତାକ  
ଲୋସନ୍ ଥାବା ଯାହି । ଧୂଞ୍ଜିନ ଲୋଧୋକଶ୍ରମା ଅୟକ୍ ଲୋସଂହନବବା  
କି । ଧୂଞ୍ଜଃ ଅସି ଗୁମାହିସା ଥୋସନା ନାବହ ହେଡ଼ା କି । ଧୂଞ୍ଜିନ  
ଅଟିନ୍ତୁ ଥୋସନା ନାବା କସିଠେନା ଯଚେକ ଅହ ଥୋସନୋକହୋବା କି ।  
ଜି କମଂହନବା ଯକ୍ ଓହିନା ଲୋଧଂପିୟୁ । ଥରାସ ହାସବନ୍ତୁ ଜିନି ।

ଡନୋଂବା — ଡନାଃ ଡନାଃ ଡୋସି ଡନାଶି ଓହିବା ଲାୟନା ଅସା  
ନଡେ । ଲାୟନା ଅସା ଯଜୁଂଶା ଅସନା ପୋସବବା ଧୂନସିନି । ଡାକ-  
ବାଡ, ଡୋହିସିନ, ଲିଡାସ, ଗୋଲ୍ଡ ଡାସସ ଲିନାଂ ପିଂସା ନାସକ-  
ପଶି ଧୂନସ ଅସା ଓହିନନ୍ତୁ ଲାକପା ଯାହି । ଯିଘୋସବା ଯଜୁଂଶା  
ଲାକପା ଯାଓହି । ଯାଆ ଧୂଂହାହିତବା ଯାଶି ପୋକହସବା ଲାୟନା

অথা ওঠেনস্থ লাকই। যকম অসিমা অনা অনাথা অহনী যতঃ  
ইহা হেংগনি। অহবু পুক বোইরীনদি হেংগোকপা তাই।  
ঈলিং যাম্মা থকসীনবীযু। অযুকা এনেমান্ন ভৌবীযু। ঈলিং  
নীংখিক্রমা থকবদি ওখীকিহিত্তা গোয়বদা চাকবাওভেংখোক-  
খিগনি। অহগা যকম থংবা বোইরীনস্থ ঈলিং অতগা লোয়বদা  
নোকবংকপনা (peristalsis) যকং যকং হেংগোকখিগনি।  
যকমা ওয়কুবস্থ বোনাওদা থং খিঃজিক্রনা ঈলিং যাম্মা  
থকচোল্লগা ওখোকনবনি। যাদা উম যতঃ ওয়বস্থ কামৈ।  
ওখীকিমা মতঃবা ওখীলবদি ককচা পুয়বক হোকলোমদা হাং-  
বংনা হোম যকং যকং হাপকসূদা হেল্লগা হিল্লনা লৈগনি।  
অতগা কি অচোংপটি কপ্পেস চনীংবা হোমগনবনি। যৌরোনবীঃ  
নী ওনোংবা অহদি খুউ পুয় কুল্লগা থকাকনা হোমপ'জা তাহম-  
চনা থকনা (knee-chest position) পোপাথা নী। ওনোংবা  
যতম অহদি চোক ক প'বিসহু। যৌরোনবীদি হৈ কমলা,  
কিসমিস, এপপন্তুবা পীকবীযু। গ'হর যহী, পালংলাক যহী  
পীকপনা যাই। হৈ যহী চিবি য ওদনা পীকপনীযু। যাতনী  
লকবদা যহী অহ যববা-নানবা কামগনি। দোয়সেল-  
নী ওতবা ভাত্তেত্রা অহ যববা কামগনি। কবিদনী লাকপনো  
হায়বসি যুগা খিগনা কহপহোপনবনি। যহনদা অহাথা কয়া  
লাকনবা কনবা ওয়গনি।

ওবা—চাকবাওদা লৈরিবা পুয়বক বোনাওহোবদা পুয়ংলগা  
ওখোকপা অদি যতৌবদনী ওইবা লায়না যতৌ, লায়না অতৌ

খুদখনি। চায়া থকপনা কিসা থুনা চায়া, হেয়া চাখনিবা চোভাক  
লামনা ভিন্নদগী লাকপা হাই। মকুগ চায়া লুবা লায়নাদগী  
লাকপা হাই। পুতী বেয়া কয়া, খোভ চিকোং চিকোং হায়া,  
কেলার, লিভ বগী লায়না, পোল্লাদার নাবা, পোলভোম, মাংবা  
হানবা, খোইনান অসি থি'খবা, মরীগী লায়না কয়া—হিউইয়া,  
ব্রেন নাবা, ম'বোনখবা, মকুগা লাউহো থরন' ওবা হায়বাস  
লাকই। কোক আসনা হাইগংপ হাননা ও'ওহুংসু, কাঁথবা  
অমলু: হায়া নাবা চৌকদগীলু থরকই।

খুদখ—ওবা হায়বাস অইত থতোলা কিতমদগী লাকপনি।  
পুতী বেয়া কুইনা তৌরকপা ওয়াং ওমোং তৌরগা ম'ভুনা  
থরকপনি। কবিগুয়া মতমদা হায়া হান্না পুথংলগা হান্না থজিক্ত:  
ওথোকই। কবিগুয়া মতমদা ইতা হান্না লোইনবা ওথো-  
রকপা হাই। কবিগুয়া কালদা ওমোংলু লৈভদা অইবা ম'থ  
লোইনা ওথোরকই। পুতলু অমতা চায়া থক হানে। ম'হুদি  
ব্রেনগী লায়নাদগী লাকপনি। ব্রেনদা থা লৈবা মকুগ' বেনদা  
মুংভাইভবা লৈবদগী লাকপনি।

লায়য়ে—ওবু ওরখদি মরম থীদিদনা পুত অমলু খোই-  
রীম খেংলোকপীবা তাই। ঝেলিং হায়া থকপীলু, এনেয়া  
লৌবিহু। চয়া হেনবা নং ওনা লৈখোকপীলু। ঝেলিং হুসু  
জুহু, মাণা থকপীলু। ঝেলিং কোদবা, থকউ হানবা হাই।  
ম'হুদা পীথকপীলু, ম'হুনা পুতী লৈরিবা হু অহু খেংলোকপনা  
মভেং ওইগনি। ঝেলিং অখাখা অহুদা ম'হী অহু ঝেংহুহগনি



অহুগা পুৰী উন্নতা মকং খংবা মপ্ৰাষ অহুসু ঐংৎৎগনি।  
 থৰাক, পুক শেগাৱগদৌবনী মতৌগুৱ বানি, নানা পুৰংলক্ৰবদি  
 ঐলিং পীথক্ৰবা কৈ। মতুনা ওহনতা লৈহনা অসুম অসুৱ  
 ম'হুতা ওহনতা লৈখিহুন' বাহনি। অহু হু চাখিবা ওইৱবদি  
 ঐলিং পীথক্ৰুৱা পুনমক ওখোকহনবা কৈ, হাজসহু। চাক-  
 বাওগা খোইবৌৱগা লেংদোকক্ৰব'দি ওৱক্ৰোই' ওগদবনী পুৰং-  
 লুৱা লৈৱবা অমসুং ওৱবদি পুৰুৱা ঐলিং অশাবনী কপ্ৰেশ  
 মক্ৰগা হোটে হাটৰ বেগ পীৱবদি (মি: ১৫ অমুজা) পোখা-  
 গনি। মাৰিগ্ৰবা মতা ওইৱবদি মাহেনসু কপ্ৰেশ ভৌবৌহু।  
 মতুংবা খোৱাকীক ভাত্তেৱা ৪/৫ জবদা ম'হী নানবৌহু। মসিনা  
 পুৰকী লায়ংংনি। অহুগা লায়না আসিবু পুৱক্ৰিবা লায়না  
 অহু থঙদৌৱগা মতু ফনবা লায়ংং লৌৎকমবনি। ওৱবনী  
 ভাংতা অমাংবা কাওবা ওই। এপেনিসাইটিস মক্ৰগা খোই-  
 বৌৱগী ল'হী বিংগ্ৰবদি ওই। অসুয়া লায়না কয়াগা লোৱনবা  
 খুদম অমনি। পুসুমক কায়জবদা ওলিত ওইল চামচ ১/২  
 চাক পাঁহমদাইনা পীথকউ। মাৰিগ্ৰবা কিভবদা ওহনবনি।

কোক ডাওবা — কোক ডাওবা হাৱবসি লায়না অউগা  
 ম'হী লৈৱনা লাকপা খুদম অমনি। জাম মাত্ৰবা, মপা-না  
 লৈৱিবা পোৎলক পুসুমক অসি হাৱকৈ কয়াদা ইবৈ লয়না  
 উই। মপাসু পৈথবক্ৰুন কুই। খোপকী ঐচেলা বেৱা লৈৱবনী  
 লাকপনি। অহুগা ম'হী বন চান। পুৰা ওমদবদনী লাকপনি।  
 অহাৱা পুৰী মতুংবা বেৱা মক্ৰগা কিয়াকী বেৱা, খোং হাৱা



যী অহু ভাইফেং তাইবান মী অচ চৌপথহনুনা পৌখাইনা  
লৈগনবনি। লৈখোম লৈনাঃ লৈবা মফম এইহুনা হৌপথবা  
হাউবনি মকোক মথৈ নাউলোমদা লুকথহনুনা কোথহুনা লৈগনবনি।  
হায় অচনা চেনা তাগেলবদি মী অচ হ'পগলগা মকোক অচ  
হাউগেনা মোং খাউগলগা অচগা জৈলিংনা লুচা ফি কোক নলুগা  
হকলগা পৌখাই

ম'ংব ম'ং ফানবনা অচ দা ম'ংগা কোক হাউহেনবনা  
খাইলগী : চি থঙ ম'ং মগ চাবক মকোক হাউহনি। আহানবনা  
এনেম লৌরগা ম'ংগদি নোংমদা ও/গ হামো' কবা চাষা অমল্য  
গাউগা পাউগেলবনি। এনেম হক ভৌগা কোক হাউবা  
চৌপা থরম ল। জৈ পুথমক চমো'নী ম'ংলিংনা লুখখিবদগীনি।  
ম'ং অচ ৮০' ফাঃ নলুগা হকলগা লৌজিববান কোক হাউয়েই।  
চেনাঃ অলাবদা হকতাঃ লুপুনা লৈবা নলুগা জৈলিং অলাবদা  
ককলবনি কোক হাউই। ম'ংমদি জৈ অহু হাউতলী উদল-  
গাংদা লোইচকা চিখোকখিহুনা ভৌবনি। কোক জৈ লৈহৌ-  
বদগী লাকপনি। মায়দা জৈলিং অচৈবা বিকচিলগা কোক  
হাউবদু কখিগনি। হায় ভাইফেং তাইনা কোক হাউবদি মায়দা  
জৈলিং চাইলিল অচগা কোক জৈলিং অলা বা ফি থোওউ।  
বদৌ লোনবা মিউয়েহনিবা ভৌবা মীদি কোক অসি ফাজিলকপ-  
গুয়া পেট অচনা ফাজিলকপজম ভৌবকই। লুকথমদ' কমা  
ফাজিলকপ হৌবকই। হকতাঃ মফম খুনিদো পঙথবা বোকই।  
শৌকনা খঙদা অসিলু পঙথহনুনা খঙবনি কোক অমল্য লুখখি



যহী পুস্তকক হোদোক্তনা থক উত্তরী পাঙ্গল পীনবা, অহুগা  
 ঙ্গেলে উপধগ্রিবহু হাইগংহন্নবা, চোকবকবা ভোলালিংহ পাঙ্গল  
 পীনবা য়াঙদনী হোদা হকচাং অপূহা তিথোকপা অসি যহো-  
 শাগী ওইনা পাঙথোকচবা যন্তো অমনি । জুনা লৈবা আ  
 পুস্তক, নাওনুয়না হোপিবা অহাঃ ক'ওবা, মী, আ, উচক  
 পুস্তক য়াঙ ঙ'পাক্তবা লৈকে । অহু মী অয়ানন' ক'ম্বসি  
 ঙ্গেত বঙনদে । হকচাং অসিবু অসুয়া চিংথোক, তিথোকপা  
 অনাবা কয়া কহনি অসু' যনা ক'ঙাটনা লৈহন্নবা পোকপনা  
 য়াঙবকবা শাজেল অহনি হায়বসি ঙ্গেত বঙনদে ।

চংবা, তিথোকপা শাজেল কয়া শাক-শাজেলদা থেংনবি-  
 গনি । হন্নকো তিথোকপা অসিদি য়াহবা, য়ানবা শাজেলনি ।  
 য়াঙদী শক-শয়াং, যহী-মতাং অসি য়ুনা য়েংলি-বা অবস্থঃ  
 বঙজোনবা হায়বসি ভোদবা য়ানবনি । য়াঙদী শক পরেং অসি  
 পাইনেল কলম্ হায়বগা বঙনৈ অমস অহগা থংননা লৈবা  
 ইক্টর ভাভেত্রেল কাতিলেজনা মক ওইনা লৈবা দিগ কয়া  
 লৈ, বহুনা কাজিগবা যহী অবস্থঃ মসল কয়া, মসল অহু শাহিবা  
 ভোংলা কয়া লৈ । অসুয়া হকচাংগী মকওইবা য়াঙ-মউদা, খোঙ,  
 খুং মায়দা বঙবনা হানা থোকগ্রবা ঙ্গে উভোং পুস্তকলি লৈবা  
 উয়গা কব্বিদমক্তা বঙক্তা য়াহুনা শাজেল ভোকম থোকপগে  
 হ য়বসি থলহলি ।

য়াঙ হায়বসি হকচাং পুস্তক পূবা অস্থঃবা য়াহাঃ থংবা  
 এলিসনি । য়াঙ লম-মান্গী মওং কয়া অহুনা পাইনেল

କଲ୍ୟ ଆମି ନିଃସିନା ବଢ଼ବା ହୋଇବୁ, ଯାହା ଆମିମି ବଢ଼ବା  
 ଲାଈରେଲ କୋଡ଼ ଲେ, ଅଠେ ଆହୋବା କହାନ୍ତି ଲାଈରେଲ ବଢ଼ି  
 ଆମି କୋଡ଼ି ହେବ ବଢ଼ାହୋଇବା ଲେଉଟିବା ହକଟାଣି ଅନ୍ଧକ ପୁଅବଢ଼ା  
 ଟେ ମୀନବା ଡ଼ାବି।

ଇଟିଏ ଡାଢ଼େଇ ଦିନ ୨୭ ଲେ। ଦିନିଃ ଆମିମି ବା-  
 ଦିବସି, 'କାହିଁତୋ କାହିଁତୋ' ଡୋଟେ ଅହମା ବଢ଼ାବଢ଼ା ମେଲେଟି-  
 ଯାହା। ଦିନିଃ ଆମି ଲେଉଟିବା ବାବା ଡାଢ଼େଇ ଆମିମି ଡ଼ାବ଼ା  
 ଅବସର ଲେ। ଅଠେ ଆମି ଅନ୍ଧକ ଆମି ଡାଟି ବଢ଼ାବଢ଼ାବିନି।  
 ଅହମା ଯାହାମି ଡା଼ିଆ ଅହମା ବା଼ିଗ଼େମା, ଟେନା, ଅହମା ଅହାବା ଡ଼ାବ଼ା  
 ମୀ। ଦିନ (ଯାହାବସ ଲିକଲ) ଆମି ଲେଉଟିବାବି ଡ଼େମା ଲେଉଟିବା  
 ଆମି ମୁଅବା଼ି ମୁଅବା଼ି ବା଼ିବ଼ା ଡ଼େମା, ଲେଉଟିବା ଡ଼ା଼ିହୋଇ।  
 ଅହମା ନାବ଼ା ଯାହା ନାବ଼ାମି ଦିନିଃ ଆମି ଡ଼ା଼ିବ଼ାବ଼ା  
 ଡାଢ଼େଇଆମି (କାହିଁତୋ ଆମି) ବା଼ିହୋଇ ଲେଉଟିବା ଡ଼ା଼ି ଅହମା  
 ବଢ଼ି ବଢ଼ିଆମି ଆମିନା ବଢ଼ିବ଼ା ଡ଼େମା ଡ଼େମା ଲେଉଟିବା ଡ଼ା଼ି  
 ଅହମା ବଢ଼ାବ଼ା ଡ଼େମା ଡ଼େମା ଡ଼େମା ଡ଼େମା ଡ଼େମା ଡ଼େମା ଡ଼େମା  
 ଡାଢ଼େଇ ଆମିମି ବଢ଼ିବା ଅହାବ଼ା ଲେଉଟିବା ଅନ୍ଧକ ଅନ୍ଧକ ହକଟା-  
 ଅହମା ଅହମା ଡ଼ାବିବା ଡ଼ାବି।

ସଞ୍ଜ-ସଞ୍ଜ ସଞ୍ଜା ଡାଢ଼େଇଆମି ଆମି ବଢ଼ିବା କହାନ୍ତି ଅନ୍ଧ-  
 ଡ଼ା଼ି। ସମସ୍ତ କହାନ୍ତି ସଞ୍ଜେ କହାନ୍ତି ଆମି ଲାଈରେଲ କଲ୍ୟ  
 ଆମି ଡ଼ା଼ି ଲାଈରେଲ ଲେ। ଡାଢ଼େଇଆମି ଆମି ଅହମା ବଢ଼ି,  
 ଅହମା ଲାଈରେଲ କଲ୍ୟ ଆମି ଅନ୍ଧକ-ଅନ୍ଧକ ଲେଉଟିବା ବଢ଼ି।

অর্থগা আদেইন অসি লেংবনী হবল পুস্তক ল'ভপোতনা  
 কনক'ল হকচা' পুস্তকী মকব চাঁদ চাঁদনা ক'লিলে অমন্ত'  
 যবী যন্তাং 'ল; যন্তা কো'কা ক'ভিলে ভ'ভেত্রাগা লব্ধহলি  
 অর্থগা ন'কথংগী লকগা মোরপেল ভাভেত্রাগা, বব'কী লকগা  
 লব্ধ ভাভেত্রাগা অর্থগা নোংগোংগা নো'লগা, নোংগোংগী যবী  
 যানবা নো'লগী লক'ল: অ'ল: যম'লসোবনা কব'ল অ'লি ব'ভকী  
 লেংব' যকব p'abers' অর্থগী বোভলো'ল' ল'ভিল'ল'. ক'ভিলে  
 অ'লি ই উ'ভাং লিংলি, 'ল'ল'ভিল'ল' যবী যবী কো'ভ' য'ভনব'ল  
 অ'ভে ল'ল হকচা কী কোং'লগা মে'ল পেলহ'ল'ল' যক'ল য'ল'ল  
 যসিলা অ'লো'ল অ'ল'ল'ল'ল' চি'ভাক হা'ভিল'ল'ল' ল'ভগা চ'ল'ল'ল'  
 ব'ভল'ল' য'ভ'ল'ল' চ'ভ'ল'. ই'ল'ল' অ'লি (structure) মোর-  
 পেল'ল'ল' যক'ল বোভলো'ল'ল'ল' চ'ল'ল' লেভ'লোংল'ল'ল'ল'ল' যক'  
 য'ল'ল' হা'ভ'ল'ল' লেভ'লোংল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'  
 লো'ল'  
 য'ভ'ল'  
 অ'লি অ'ভো'ল'  
 ক'ল'  
 চি'ল'  
 অ'লি লেভ'ল'  
 কো'ল'ল'ল', ল'ল'ল'ল'ল'ল', য'ভ'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'  
 লো'ল'  
 ক'ল'ল'ল'ল'ল'ল' (joins) হ'ল'ল' (joins) ভা'ভ'ল'ল'ল'ল'ল'ল'ল'

ଅସାଧ୍ୟା ଥୋକନବା ଅତୋସ୍ଥା ଖୁନ୍ଦୋଂଥୀବା କରାନ୍ନା କତିଲେଜନା ନକ୍ରମା  
 ମରୀ ସତାଂବା ନସ୍ତା ନେହା ଅମଜ୍ଜିରବା ତୋଂନା ଲୋକହସି ହାସବସି  
 ଭାବେତ୍ରା ମସ୍ତାସକି ଦିହସିଂନା ଉବା କଂଟି । ସାଞ୍ଜୀ ଅହୋବସିଂ  
 ଅସି ଲାଓବା ଲେସନା ଖୁନ୍ଦୋଂ ଥୀବା ଅମଜ୍ଜୀ ନକ୍ରମା ଅହଲ ଓଇବଜୀ  
 ଖୁଇଜ୍ଜିକପନା ଅକ୍ରମିଂ ଅହୁନା ହାକସେଂନା ସାଞ୍ଜୀ ମରୀ ଅବସ୍ଥା  
 ଙ୍ଗି ଉତୋଂ ସେଂନକ୍ରବା ଓହଦେ । ସିସିଗୀ କିଢ଼ମ ଅସିନା ଇନ୍ଦ୍ରି ଅସିଗୀ  
 ସଳଂନା ସାନ୍ନା ଅସାଞ୍ଜବା ବୋକି । ସରଂନି ଅହୋବ ହାସବସି ମୌଢ଼-  
 ସୋଂନିଂ ଅସି କୁଞ୍ଜିମସନା ଅସଜ୍ଜିମସନା ତୋଂନାସିଂ ଅହ ଗୁପଟୀଳ-  
 ଲକି । ହାସବିବା ଅସଜ୍ଜିମସିବା ତୋଂନାସିଂ ଅହୁଗୀ ଯସିଂ ସରାଂ  
 ଅହୁନା ( fibre ) ମରୀ ସତାଂ ଅବସ୍ଥାଂ ଙ୍ଗି ଉତୋଂ ଅହୁବୁ କୁପସିନ୍ଦ୍ରିନା  
 ସକ୍ରମ ଲେସିବା ଅହୁନା ଅଲୋକ୍ତନା କାଞ୍ଜିନାସବସି । “ନେପାଞ୍ଜାଂସୀ”  
 ସାଞ୍ଜ କାଞ୍ଜିନବା ଲାୟସେଂ ଲାକିବିବୁ ସିସିନଗୀମି ।

ଟିଆ ଅସ୍ଥା ହାଈଜିଜ୍ଜକପନା ଲୋସନା ଙ୍ଗି ଚେନସୋକ ଚେନ-  
 ଲିନଗୀ ସବକ ହସ୍ତରକ୍ତେ । ହେଲାସ୍ତ ହସ୍ତରକ୍ତେ ଙ୍ଗି ଉତୋଂ ଗୁପ-  
 ଟୀଜକଟିଃ ଖୁଜ୍ଜିକଟି । ଙ୍ଗିଚେନଗୀ ଟାଂ ଲେକସବୁ ଗୁପଥକଟି । ସେଲ  
 ପୁସ୍ତସକ ସସ ହସ୍ତନା ସୋକ୍ରକଟି । ନେଂସ ମେଲହଲେ, ହକଟାଂଗୀ ସବକ  
 ପୁସ୍ତସକ ଲୋହସକଟି, ସୋଂହାସା, ଙ୍ଗିଲିଂ ଟେମା ଗୁହାଂ ସୋକପା,  
 ଟାଂ ପୁସ୍ତସକ ଅନୋପ ଅଞ୍ଜିଂ ସାଂଲକପା, ଅକା-ଅମ୍ବନ ଓଇବା ତୋ-  
 ରକପା, କଜନା ଲେକ ସୋଂମା ଅସି ଅକା-ଅମ୍ବନ ଓଇବକପା, ବଢ଼ଲସ  
 ଲସବା, ସେଂସେକ୍ ସେକପା, ଟେମା ଲେକସନା କୁଂଟାଈତବା ଅବସ୍ଥା ଅନାବା  
 କାଞ୍ଜକପା, ଅନ୍ନା ହାସବସନା ସବକ ପୁସ୍ତସକ ଅସି ପାଞ୍ଜସୋକପନା  
 ସରାସ ଅସି, ପୁଲି ଅସି ସରା ଗୁପସରୋଈଜା ଗୁପକପା, ହକଟାଂ



কোবা হেৰিঅ অসি খীভিহুনা ভুমশিল্লকপলুয়া লোহুকপা,  
হকচাং মকুংনা অমগা অমগা থেংনবনা নামবা লৈভবা বসন্তুবা  
সেল অমলুং ভোংখা অসি কংলকপা, ইল্লিখি: অসি খুটভিল-  
লকপগা (লাহুহুনা হকচাং) থবক পুহুহক থবাহপুবা ভুমনা ভুম-  
শিল্লকই । অমলুয়া পুখি অসি পোংলুয় অমলুয়া থোহুতই হসিনা  
ভাকপব অমলুয়া পুহুহোং হোংবা কুয়া লহুতইনসি হাঙনী ংিং  
ময়াং কিলাংলুয়া লোহুকপা লৈহুবা (cushions) মৰী মতাং  
(ligament) কংশিল্লকপা অহুগা মৰীগী পাভল অসি, স্পাইনেল  
কোডলুগী হকচাং ইল্লি অলুবলিহো অমলুং হকচাং ভোংখা  
পুহুহকতা চংপা থিংথিবলগী পুহুহপনি ।

হীলু লাহু, জীব পুহুহক লাহেপ কাববা চঙটুবা মন্তম  
অহুই অলুহমঙানি পুখি । চহি ১০৫/১০৫ শুম পুনলিহা তাই ।  
ময়মদি যী অসি চহি ২১ দলীনা ১১ ৩ যী যী অহুগী মকুং ইয়া  
লাহেপ কাব । অহুগা অহুহুগী মুনোং কাওবনা ইকি মখাই  
অমদি শুপচীল মমশিল্লকপা নেমথহকট । ঐথোহুনা পোখাৰা  
অমলুং ভুবা মন্তমনা মলিং-ময়াং হাঙবা হাঙনী দিল্ল অহু  
পুখিবীগী থেঙীভেসনা চিংথকবহু হকচহুনা হাঙনী হাৰোপভ  
হকিনবা ভুমই চহি হামশিল্লকপা লোহুহুনা হাঙনী দিল্ল  
অসি শুম কনশীল চিংশিল্লকট হাহুহসি অহুম থমবীবা হাই ৭

হিহুখি অসি পাথং ওইবা মন্তমনা কল্লি, থতা লৈ, লহুথোক  
লহুখিল হাই । অহুগা অহল এটহকপনা শুপচীল কংশিল্লকই  
অমোপ অতিং হাদে, কনশীলনা থেকপা হাদনা লৈ । অহুনা

মহা ভাইবিত্তে অমল্যং ভাইবিত্তং গা অনি অসিদা যাতনী কিত্তম  
মামমে হায়বসি খত্তবীবা যাবে ।

হৌজিক ঐখোয়না, এ খত্তবা যাবে, যাতনী ইক্টে ভাত্তেজাণী  
দিক্স অমল্যং লম্বাজিনবা ভোংলা যাতনা লৈরিবা অনি কংশিল  
খুইজিকপা বিংবা অমল্যং মত্তম বৈখোকপা ভল্লবদি অহগা হান্না  
কংশিলখিবা অহ কহল্লবদি অহল ভাইবিত্তং গা বীহ্বহনবা অমল্যং  
বিংবা ভমই । মাসবু ভমইবসি মকচাংগে যাত চিংখোকপা অমল্যং  
মানবদমা ভমইবসি, লক্সগে লায়ংবা, মীওইংগা যাতনী  
ভপটীনজবা, মসল অমল্যং মালং-মরাংলিং অহ চিংখোকপা যাতনা  
কায়বা কংগনি । মী মী অহনী মতোয়না ভৌজবহ্ননী হেমা কে ।  
চিংখোকপগী লাজেন ভৌবনা ভপটীন চিংলংবা মত্তম, মসল,  
মালং-মরাং অমল্যং ইক্টে ভাত্তেজা দিক্স ভপটীনবসু, ভে-শীন-  
হনবসু, লম্বাজিনবসু যাদবহু ম্পাইন, চিংবনা খাইনগী কায়বা  
হেমা কংগনি ।

যাত চিংখোকপসি মল অহম ভাই । শাউনগী বৌরি অমা  
মতোয়ন মতোয়না কোংগোই অমল্যম পাল্লগা মখতা বার অমদা  
লৌরি অহ যাত্তগা, পুরগা কোংগোই অহ লুবমদা অমা, বদাংদা  
অমা হাঙ্গগা মাসুনা মাল্লবদাম, যাত আস চিংখোক্রে, নীংগী  
ময়ী-মতাং, নীং, নীং, চানং, খোঙ চিংখোকই । কোংগোই  
অনি অমনা খোঙ লৌল্লগা চিংবসু যাই । ভকমম শোমবা,  
লাকেল ভৌববা মীদাম অমল্যং যাতনা বক ভৌহনবগহু ।  
ভকী মসল শোমবা ময়ী-মতাং, মলিং-মরাংহে, মাল্লবদা শোজসি ।

খোঁদি কোংগোই অনি অহু শেখ্ৰোক্তা হাপ্পগা য়ান্‌বা হাই। অহু য়ু লেংকেন্দী হৌহুনা বিঃ ১/২ য়ান্‌বা য়া-নবা হোংনক্‌ন-বাৰি উকশমদা য়ানবনা থাইদী হেমা কামবা কংই। ধৰা লায়বা য়ওনা, কামবল্লবাৰি বৰ হাংপা য়ওং অমদা বাৰ অমদা থুংনা য়াক্সগা হকচাং আস ইহিক হিকখনা য়ান্‌লুনা শাম্বাৰু। অহুগা খোঙদি লৈপাক ভাৰগা কোকখক্তা লৈবা বাৰ অমদা পায়বগা মোং অহু কোহুনা লয়হনা শাম্বাৰু। য়েং, ওট, য়াঙ তুংলোহনা অয়ৌনীনা পুখোকউ, খেভোকউ। বাৰ অহু ধৰা মেমখহুগা কোহুনা লয়বহু চাউন লয়বা য়াগনি। য়াঙ কোনবা, পয়বা মম পোনবা কবাৰি। য়াংবল্লু হেনগংকৰি।

অনিক্তবা য়ওংনা ভেবল অমদা য়ওং অসিনী য়েংহুনা শেখ্ৰগা খোঙদা কোংগোই অ'ন লৌবগা লেংবাম য়পাদা কি অবাখা য়োন অপাৰা খাজিনবা বাৰ অমদা থম্মগা কোক অমলুং খাঙাঙনী কোংগোই অনিন্‌লু থুংনা ক বা হকহদ ইনখং ইহু য়াৰা য়ওংনী (lever) থম্মগদবাৰি। স্পাটেন পুহুমক উক য়াঙনা চিংবা হাই। নক্সগা লেংবাননী য়বাৰী য়াঙ চিংবা হাই। কোকী কোংগোই নক্সগা লেংবাননী বাৰ অপাৰা য়তুং ইমা শীজিম্বগা পাঙ খোকপীগদবাৰি। অসিনী য়ওং অসিনা য়াঙ অমলুং খোঙ চিংই। অহুগা কোকখক্তা থুংনা লায় কবা হকম অমদা বাৰ থম্মগা থুং অনিবা পায়বগা খোঙ অহুনা কোংগোই লৌলিল-লগা শাম্বাৰু হাই। অসিনা য়থাংবা য়াঙ অমলুং নৌহুবা কামবা নী। য়থক থংবা য়াঙনী হসল থেকচিল ভপচিনবদনা য়থক

বাংবা হাতী কানবা কংবে অহুপা'ওকী কবিভুবা মওংনা  
কানবা কংবে ।

অহমত্ববদা হোটাং জেইববা হাতী মপাদা টেমেন্টীক বলব  
বাহুগা বৈবা পীবা বটীং অবা লৈ । বহুদি হেমব হিভোট,  
সেমোভোহীববদা লৈবনি । লজাই পাচব হুংভাটহোট মকব অসিম  
পত্রহুবাই' ভোপে হাহববদি আবা হাই । হাত চিংখো'কপা অসিনা  
ভাভেভানিংনী বহুক বহুকী অহাওবা লম অহু পাং'হোকনা থম-  
বমবা ওহই । অহুনা দিম্মনিং অহু মতাং ক'বদা নোং পেরবা  
চীভাক পীবা ওহই । হ'ওনী লিকলু ( দিম্ম ) অসি ভ'ভেভানিংনী  
বহুক অমৃত্যু মপাদা মকনা লম্বল লৈবনি । হাত চি খো'কপা অসিনা  
দিম্মনিং অসিনী মনিং মতাং অহু চি খো'কই, ওখাণী হান্না লৈভবা  
মবা মবাক অহুনা হ'খো'কুনা থমই । অমৃত্যু হান্না পাচবসি  
চাং মাইববদি কনাওবা হীদি ইকি মনী ওলক কাতব' হাংবা  
হেমসংসি । দিম্মনিং অসি থাবা হেমসংসেমনি । দিম্ম অ'স  
স্পাইম অণুবনী অহমনী অমনি হাহবদি ইকি গ'হোবনী লম কনি ।  
হাত চিংখো'কপা অসিনা হাতী টে চে'খো'ক চে'লি'মনী বহীম  
হাং'হোকপীহুগা মোং পেরবা মেমসং পাগংমবা টে স্পাইনেল  
কোডডা ককনা চে'লিমিনহুনা স্পাইনেল কোডডা মবীনী ওইবা  
পাচল ( impulse ) অ'খো'ক পা'খো'কই হাত চিংখো'কুনা  
পাচবদা হাত অসি হুং মাতলো'কো পচববা হ'হনি । অসিবদা  
খোং অমৃত্যু স্পাইনেল কোড, ভীংবা হুংভাটকবা থিই ।  
হাত খো'ক অসিনা চুপনী কিংবো হজিগমবা ওহই । মাকথং

বাংগোপা ভাই। অমোল অতিং হাবলু হেনসংহলি। মসিহনা  
পাৰুল কৰা থকা ভাইবনি। হকচাং মলুগী মসল পুত্ৰমক  
অহুগা মসলনিংগী মলুগ লৈবাবা ঠে উত্তোং পুত্ৰমক চিংখো'তই।  
অহুগা কামলুগা লাভেন অম। ঠে অহুগা লাভেনা হকচাং  
অপুত্ৰগী নোহ পেমবা মচাৰ্চ ক'তনবা ভটনা থো'তই। থো'টনা  
কামলুগা লাভেন ঠানা হাঙ অসি কোম্ব'ক কোম্ব'লন  
হাৰলি। হাঙ মক নানবা নকন নাকলী ভটনা জু'তা-  
তনা কামলুগা কে'মখোকলুনা হাঙ অসি চপ চাৰা থকা  
ভাই। কামলুগা লৈবা, নোমহুগা পথক শূবা মৌদি হাঙ  
চিংখোকপা অসিগা কামলুগা। অমলুগা ইয়াই লাভনা হাকুগা  
চিংখোপা লাভবা অসিগা কামলুগা জু'তা-তনা কামলুগা মৌ হাঙে।

খাইবলী জুবলি হাঙ চিংখোপা হেনা ভৌস'ত। থক হেনা  
চখবোগলু। অহাৰবাগা থোঙ লৈল চা লৌলগা তপা বজিকা  
হানবা হৌসলবনি। অহুগা থো'টনোক হেনোকা হাঙলী মসল  
কাভিলেজ মলিং-মলিং কনলীলুগা, তপচিলুগা, লৌলবনি তপা  
হানো অহাৰবাগা থো'টলু। অহুগা চিংখোকপা অসিগা হাঙলী  
মলিং-মলিং, মলি মচাং, মসল ইকোব কোমবা লৈতবা, মসলনিং  
ইপত পতবা লৈবা অহ (without tone) কহলি। হাবলীগা,  
মলি মচাংকপা নলুগা পুতী ইলিপিংনা চোমহুগা লৈবাবনি মলু  
কামলুগা হাঙলুগা হাঙ চিংখোপা হাঙে। চমৌ থকা চোমহুগা  
মলিং-মলিং চমৌ অসি হাপচিলবা হাবলি চিংখোপা হাঙ চিং-  
খোকপা লাভবা হাঙ।

ଫ୍ରାଇମନୀ କୁବା ଅସବୁ ହାତ ଟିଏସି ଅନାବହ କରବା ନାୟସେ  
ନକେ । ଅନାବଗୀ ନାୟସେହୋ ଯଡେ ମୋବଦି । ଆଡୋମ୍ବା  
କରିକ୍ତବା ଉପାୟ ଅସବୁ ନୃସକମା ଓୟସବା କାମବଦି ମୁବକଟ  
ହାୟସିସିକ୍ତି ଏକସୋମସବି ।

କାଞ୍ଜେଲ ଡୋବା ହୋସେ ହାୟବା ଗୋଟେ. କହୁନୀ କାହେଃ, ଟାଟୁନୀ  
କହେନାନବଗୀ ଏକକ ମୋବଦେ ଟାହବଦୀ ହାତ ଟିଏସି ଅନାବଗୀ (ଘୋବଦେ)  
ଓଟେଲବଦି । କେମ୍ବୁନା. କୋବଦୁନା କାହେନା କୋଡା ଗୋଟେସି ଅକନ  
ହାତ ନାମସି ଅହୁକ୍ତବା ଗୋଟେ ଅହୁ ହାତ ଟିଏସି କମା କାଞ୍ଜେଲ  
ଅସି କୋମବଦି । ହସିକନା ହାହେଃ ଓୟସା ହେକିନିକ୍ତବା ଯଡେ  
ଅହୁ ଟକୋବଦି (takes out the kinks) ଏକକ କରବା କୁବା  
କୋନୀ ଫ୍ରାଇମନୀ କବା ଯଡେ ଅସବି । ଅହଲ ଓଟେଲବଦି ଟାହବା  
ଗୋଟେନୀ କୋବଦିକବା ହାହେନା କାଞ୍ଜେଲ, ହସିକନା କନ କୋବଦି-  
କ୍ତବା ବାହବା ଓୟସା କୁବଦିକବା (crappat night) ଓକ ହାହେ  
କେକମା ହାହବା (wry neck) କହାସି ।

ମୋକ୍ତ ନାବା (ଲୋକେକୋସିକ୍ତି) — ଲୋକ ଗ୍ରହକାଞ୍ଜେଲ ଅସି  
ନାମସି । କହେଲ ଅସି ହକଟାହେନୀ କହେ-ହୋନି କୋବୋକବିକବା  
ଇକ୍ତିସି ଅହୁନା ଇବା କହେ-ହୋନି ହାହା ନାୟସି କହେଲ ଅସି  
ହେକା ଟାକମା, ନାବା ହୋବକି । କହେ-ହୋନି, ଇବା ନାୟସା  
ନାଟ. ଟାକି ହାୟସି ନାୟସା ଅସିନା କହୁନା ଟାକି । କୋନସି,  
ହା. କାକୋଃ ମୋବା, ବାସି ହାୟସି ମୋବୋବୋବା, କିକିନିକ୍ତି କୋବଦି  
କହା ନାୟସା ନାବା କବା ଅସବି ।

[illegible]

ପ୍ରଥମ—ଏକାଠି ଡାହାଣା ଗାଆଁ ଡାକପଣୀ ପ୍ରଥମମି ଗ୍ରେନକିଂ ଆସି  
 ଡାଉଣିଂ ମୋସ୍‌ବର୍ଡିଂ ଅପ୍ପଣା କରାଜିରା ଆସନ୍ତୁ ମେନା ଗାଈ ।  
 ଗାଆଁ ଆହୁ କ୍ରମବର୍ତ୍ତି ସର୍ବକା ପ୍ରଥମ ଆସିବା ଗାଈହୋଇ । ଗଜମା ଗ୍ରେନକିଂ  
 ଆହୁ ମେସ୍‌ବର୍ଡିଂ, ଗାଆଁ ଆସନ୍ତୁ ମୋସ୍‌ବର୍ଡିଂ ହେମଗେଲକିଂ । ଗ୍ରେନକିଂ  
 ସର୍ବକ ଥାଆ ଡାଉଣା ଆହୁ ଡାଉଣକିଂ । ମେସ୍‌ବର୍ଡିଂ ଗାଈ ଡାଉଣା  
 ଡାଉଣା ଆହୁ ଡାଉଣକିଂ, ଗାଈହୋ, କୋକ ଡାକପଣୀ, ଗାଆଁ ଗାଆଁ  
 ଗାଆଁ । ଗାଈ ଆହୁ ଗାଆଁ, ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ  
 ଗାଆଁ । ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ ଗାଆଁ

এপেরেসন নক্সা চেকবী: লৈপাক খোহুগা কুগি। বহু বহু  
স্বয় মাছুমা জৈবদি খুগু খোইনোকপা অমোবা মন্তে।

লাসুয়ে—গেল নাবা হারবদিমন্তু অমোবা অমলী মন্তু:  
ইনবা লারমা নক্সা খুগুগি। অহানবী লারনা অমুবা বেং-  
গববনি বাবো জোরকবনি সোনোতীরা কমবা তোব তাই।  
নাকো: নক্সা তোননিগ, এডেবোইব, নক্সা খোনাও নাবা  
জইবগা জকলবদ। পোখোখ চাউবোকইব গেল অমুমা লাসুয়ে-  
গববা মন্তে গবতা লারমাগি: অসিমা কবহুমা মাংগে হারবদ  
বেংলগ। কমববা হায়া তোবিবে। অলোকপা মফব অমুমা  
মহোক-মমাই চকবদী লোকমা নাগনি। অমুমা জৈনা হু চাই-  
বী লাসুয়েগা চপ মারনা বহাই হিংবদী পাংগ হেনগমা  
লাসুয়ে: লোবংকবনি। গেলদব, অববতা জইবদু মফাম  
জইবদু, জৈ বেংবদী, মাংবা হানবা টিং হমাং চংবদা  
অশে বা খুংনিংটা লৈনববা হারবদি উনগী কভহৌদি বেং-  
মোক্তুবিববা লাকগনি। অমুমা জৈনি: অজৈবা অলাবা হায়া  
বহুমা চহা হেনবা নং চহা মতম বহা লৈবিহু মোংগী  
মাংবা কভমা হারিবা কাওবা জৈনি: বহবা হাজিমুমা এনেবা  
লৌমিহ। লাইহৌ লৈববদি নিতিগী অজৈবা জৈনিংগী পেক  
জৌবিহু। লুব, লুব, নাবা জৈনিংগী কুব, তহা ইকুজিহু।  
কমিগা নিতিগী কুববাইব জৈনিং অলাবা লুগগা খুংগী পেক  
জৌববা মোক্তোজগা লোখোকপীহু অমুমা হায়া জৌকবদি জৈনিং  
অলাবা হৌগা বৈগীহু অমলু: ইপলোব, মোন্ট (হেগ, ললক.)







ଜୀବୀ ହେବା ଅର୍ଥାତ୍ ଜୀବ

স্বর্গে (ক) দেহিণিব্য। কামসনি। স্বর্গে। স্বর্গে।  
 ইতি। স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে।  
 লোকস্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে।  
 পৌরুষে। স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে।  
 স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে।  
 স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে।  
 স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে।  
 স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে।  
 স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে। স্বর্গে।

বি কাবা—সীকনোহ্ন পোহবৎপা—সীকনোহ্ন পোহ  
 পা লাগনা পুহমতা সীকনোহ্ন পোহবৎপা উই। বোহ  
 মোহুনা কহহানা, ধংকহনা মোহুনা মেগাতা পোহবৎপা  
 হসিধু বি কাবা কোই। অহুনা সোহ ধংহনা, চৌহ হা হা  
 সোহ লাইহৌ ভৌহবা, ভৌহনিহ এহেবোইহ, নাহোং সীক  
 হদি উহমহ নহুনা চাইকং হহানা পোহবৎপা উইহি  
 বি কাহহিবা সাহনা অহু কহবা অহুহ কহবি।

অহুশা ফালেট কিত্ত, লাইজাত থোতশা, জাইফোই  
কিত্ত, হুশা ওকচাং অণুইলা লৈব। লী-কনোহ 'পুত্ৰক' বা  
অনুহুং শোমথোই। হকচাং পুত্ৰী লী-কনোহ 'জাতিব' বা  
কথ্যাত 'শোমথ' বাই চাফুই বাই কোই।

[illegible]



## বায়োইমিউ

‘ব্রহ্মাণ্ড’ পোকচপে কংখিহবা মীওইবনী মপোক্তি ।  
 অসিগুহা মীওইবনী পুন্সি অসি শুপ্রনী অবস্তনি । ঐখোয়নী  
 চাউখোকচনা লেমজকম ওইয়া লৈজবা অমতঃ হায়বসি  
 ঐখোয়নী হকচাং অসিদনি । অসিগুহা হকচাং অসিদা ঐখী  
 মমল হায়বসি পুন্সি অসি লেমগদোরিবনি । হকচাং কবা  
 হায়বা অসি ঐখোয়নী ওইয়া লৈজবা লন-খুম্বী মংদো খাইদনী  
 হেনবা ঈবলনি, হকচাং অসি থহায়নী মল্লিবনি । মল্লিব অসিবু  
 ম’ওহনবা মানা লাকটবা পুয়মক ঐখোয়বু মাতনবা ভোমসি হায়বা  
 লৌগনি অখোমবা হায়বসি ইলানী ইরাননি । অবাবা হায়বসি  
 ইলানা লানজবিবা কয়ানী চৈরাক, হারকপনি । সুপা হায়বা  
 কোবা মীওই পুয়মক মবোনা মশাকল সৈতবা মাদবোনা হোংকী  
 মসল, ইম্পাটকা মরী-মতাং লাগতনা অকমবা অখোবা নোপা  
 খোকনা হিংসদবনি । সুপা পুয়মক লকওঃ মাদা কুহু-কুহেং,  
 কজনা লাইবেগীকম লেমনা সুপা ওইবনী কিদমকম ওইবা  
 কিভমদা হিংসদবনি । হকচাং কবা হায়ববু করিমো, করিবু  
 থঙমবপে ? অখাঙ কনবা অমন্তঃ অনাবা চঙদববু হকচাং কবা  
 কোই । থহায় পুবা ইজি পুয়মকী (Organic) পাজল অমন্তঃ  
 ইজিমিঃ অহনী অখুববা পাঙখোকবিমজবা (functional)  
 পাজলবু থঙমৈ ।

যরয অসিন' হকচাং যপে, অনাৰা হাওচোই হাওবদি  
জপেনা যানবৰা যক ওইবা নিয়ম ৭ লৈ। যুগ অসিপা  
লোহনবা নিয়ম থবন্ত লোখন্তবা যাবক্তি :

(১) সূংলিং—অশেংবা সূংলিং ১তম পুয়মজা ক'হমবা থবক ওটেন।  
লোখংকমবনি। ভুমকম, থবক লুকমদা অশেংবা সূংলিং সূংলা  
ক'হমগদবনি। থবায়গা থাইমগী নকুবদি সূংলিংনি। চাক  
চাকগা থাদা লি, ত্ৰেশিং থক্তগা চয়েংলা লি, থব থেংলগা  
মিহিট অমিদা লি। যরযদি ত্ৰেশী টাচেংলা অহিংবা সেল  
জিলিহন ৩৫ মা ওহিজেম অমন্তুং চিঙাক পুয়না জোংলা হৰী-  
মতাং, জোংলাগংলিবা হকচাং অপুয়া লৈমথুংলা লৈমববা অতোগা  
অহিংবা সেল জিলিহন ৩৫ জ'লা চেমুনা হেংলিবাসি টলিং অমন্তুং  
সূংলিংতগী ক বা ওহিজেমনি।

(২) চিঙাক—চিঙাক হাওবদি হাওবদি কবয়া যরী-মতাং,  
জোং লাগংকনি, যোয়ামত জোগনি। মীংলা কুয়না সেল  
যলীং নাইমদা লি, মলীং নাইমদা অনৌবা সেল লাগংলি।  
যোয়ামত হৌই। হকচাং অসিদা বৈয়দি উদবা যৈ যবল অবা  
পোকপদগী লিবা সূমিং কাওবা চাকুনা লৈমিবনি। বৈ অসি  
হেক সূংপদা থবায় যাবক্তগদবনি। বৈ অহ হৌয়িবা চাকুনা  
লৈমকুয়গী লীং অহ চিঙাকগী লৌবনি। থবায় লৈমদবা পোংলুকা  
থনগ্রবা ইংছোমদগী হেকপদা জায়বিবা অডেকপা বলা মলিং, লৈ,  
মই-যবোং অজোং, জা চাংবা জাংবন্ত অশেংবা জা মচেং অহুনা



ଜିମିଂ ଅଟେବନା ଭୋରୀକ ଓଇନା ଡିକ୍ଟାବନା, ଅନାବନା  
 ଅଞ୍ଚୋଂପା ଲୁଗା ନଞ୍ଚୋକପା ଓଇନା ଡିକ୍ଟାବୋକମି । ଧୁବାବନା,  
 ଧୁଂଞାନା, ଧୁଞ୍ଜନା, ଜିମିଂ ଲୁଗା କମିନା ହକଟାଂ ଅସି ନୟ-ନାନହନା  
 ଡିକ୍ଟାବୋକମି । ଉଦ୍ୟା ଅନ୍ତର ଡିକ୍ଟା ଅମନା ସରୀ ୧୮, ହସାଂନି  
 ଗ୍ରେନ୍ ୬୫୦, ଡି ଉତୋଂ ୧୦/୧୦ ଲେନହୁରୀ ଓପେରେଡସ ଓଇନା  
 ବେନା ପୀନବା ୧୮, ଡିଂହନବା ୧୦, ଅନାବା ବାଡମବା ସରୀନି  
 ବାଡୋନ ୧୦୦୦, ସରୀନି ଆରୋଇବନା ନେଲ କାଡମସନି ମେଲ  
 ୧୯,୫୦୦, ଅନୋକପା ବାଡମବା ନୟଲିମବା ସମ୍ମ ୧୬୦/୧୬୫, ବାଡ  
 ଖୋକ୍ତବା ((ମେବାକମ୍) ଗ୍ରେନ୍ ୧୫/୧୦୦, ଡୁ ୬୧, ସମଲ ୬୫, ମେଲନା  
 ୧୦୫୦୦,୦୦୦,୦୦୦ ରୋସ ମେ ।

(୧) ଲୁବା—ଜିମିଂ କଡବା ଡିଞ୍ଚୋଲନା ସିଓଇନା ପାନବା ସାମବା,  
 ସୁହ ଓଇନା ପାନବା ସାମବଞ୍ଚସ, ସାଂବା ସାମବା ଅହମା ଜିମିଂ ମବାଂ  
 କାମନା ଚକ୍ରବା, ହସାଂ ଖୋକ୍ତବା, ସୁର ଲୋକନା ନାହନା କାର୍କୋନ  
 ଡାଓଇରାଇନ ସମାନ୍ଧା ପୁଞ୍ଚୋକ୍ତବାଦି ସିଓ ଅହମି ଡି ଅହମ୍ ଅହମା  
 ସମା ଅହମ୍ ସାଓଇନି ଅଞ୍ଚୋଂପା ଓଡିରେ । ସିଓ ଅହ ଅସାଂନଓ  
 ଅସମ୍ମଂ ଜିଓରିନେଲ ମୁହନ ଚଂପା ସିଓଇନି ହେମା ନାସିବା ସୋଂଞ୍ଚେ ।  
 ହକଟାଂ କମେ ହାସବଦି ହକଟାଂନି କଡ-ହୋଦି ଚଂ ନାଓଇନା  
 ଲୋଧୋକମସି ।

(୬) ମୋଧାବା—ସତସ ନାଓଇନା, ସତସ ଚାମା ମୋଧାବା ଅସମ୍ମଂ ଡୁବା  
 ବକ୍ କାମେରୋଇନସି । ନାଞ୍ଚେନ ଡୋବା ସତସନା ଡୋଂ ନାମଂପା ନଞ୍ଚେ ।  
 ଡୁଲିଓଡବା, ମୋଧାସିଓଡବା ନାମଂଚମସବା ସମଲସି । ଧବକ ଲୁସବା ୧୫୫  
 ନାଞ୍ଚେନା କମଲ ଡୁସହନସି । ଧବକ ଅନୁକ ହେମା ଡୋବା ଡୁସନବା



ভুক্তিগত হেনগৎনা কনথংহলবা মহোলা কোষী লাইরেখীনা ভোং  
অমুক আগৎপিপনোদিবনি। ভুক্তিগতনি থংক শুলবা, লাংজেন  
ভোংহলবা সেল অমুক হাংহনবগী থংক অত লেংহা অশিবা সেল  
অমোংপ পোংলক লোপোকপা হেন্না উমই। অমুয়া অশিবা  
সেলন্ত ভুক্তিগত' মপুং কান' পুথোকথিবনি।

৮. বাংল—অচুয়া বাংল' পুত্ৰী' থংগৎবনি। হকচাং কবা  
'মপ গ হাংহবনি পুত্ৰী'লনা উমই হাংৎনি কাউরিগতু। পুত্ৰী'না  
' চাং লাংগ'নি, পুত্ৰী'র হকচাং লাংগ'কট। বাসি ভোংগনি  
হাংহাংক'লবর চহে'র অমর' মপোক হোংহ' হাং'ম। চিন্তানা  
মী শোলহরি হাংহরি হাং'নি

মক ওইবা নিয়ম তহেং অসিনগী মক'চল হকচাং কবা  
চাংহ'সি মৈবনি হাসিগী মজুং' ইজব' লাট'হিকনি। মীং-  
'ল'বোনবা অমুকা পজব'ন।

হোজিক্তী'প অসিদনি নিয়ম তহেং অসিননা হকচাং কবা  
মাস্তে' অক' হেক'লিনবোনবা হানবা হাকম থংগা পীঅসি।

(১) হাঙ-ভাক্তা মো'হমবা অশোবা পোংকী হচেং মকুম  
উপিং, লুংলিং, বোংজেল, লাঙ মিল বোংবনা ন' প'ওহরি, মই  
লোকহরি। অমোবোবা মপ' লোকহরি।

(২) এগ্রিদেউ হায়বসি চাংব'লকপা অগং অসিনা এশী-  
নমীকুয়া মী মপী' লাইননা হাংলিবনি। মপা লোকহরি  
মবেং মপুং হেক'হরি অক'ব' ইল্লি কবা লোকহল্ল'বা হিংববা  
হাংভাইবা কোবা কংজব' উমই।

(৩) এখানে, তিলিভিভমনা ইকটংনা পৌরকণা এখানে  
ইকটং শোকহনবা ইনা ইপুনী জেনেভিক ফাওবা মাউহল্লি।

৪) যু, গজা, কানি, জগ, হেরোইন, অফিং কাপালনবা,  
হু যাওবা হিমাক হেরা শিভিন্নবা অসিনা পুনলিবা, ইকটং  
কবা কোবা কংমনা ষাউথজা ষাউজৈ হায়বসি কাউবিরোইনবনি।

ঘোংহনবা—মুংলিং ঘোংহনবা, টুংলিং ঘোংহনবা নীল-  
খোংবনা ইকটং ষাউহনবা, পোং-টোয়ী ওইবা য়েং মত  
মকুপ লংখোকপনা ঘোংহনবা অসিনা মী পুয়বকী মলা মাতনব  
ওই। ইন্দ্রপ্রস্থ লাক্ষ্মীভৈদ্য লাক্ষ্মীনা খুদোংখীবা লৈমাক অম  
ওইয়ে।

ইং লোক ১৯৩০ গী মণিপুরগা তসি ১৯৮০ গী মণিপুর  
করা খেয়ববা! হাওবা মতা ৫০ কানা লৈরমদে, কার ২৩  
দগী হেয়বদে। হায়কুল অমতগী ছাত্রনা লমজাওনা চেলবই  
নিলবা খোংবসি হোজিভি লকক ১০০ হেমগংগ্রে। হোজিভি  
সংসদী লম্বী লমজাও অমদা হেতা খোকখিবনা লাউবা নীল  
খোংবসী খোজেমা না পডহল্লি। ভাভাগী গ্যাস হোরমা মাকোং  
সেগাহবা, হাওবা, কার, জিপ চেমবগী ওবা খোজেম, তাই  
হার পোকখাইবা, ত্রেক লোংপা, লম্বী ত্রকপগী ইজিন মখোন,  
প্লেন পাইরকপগী মখোল, মোটোর সাইকল খেতা পাইলিভিকপা  
পাইখোকখিব, স্কুটর ময়ামগী খোজেম, ওকোবিংকো, রিক্সোগী  
হোরোন, সাইলেনসর লোখোকগা খৌরকপা ভাওপিমবা

ফুটব, মোনা ইনাক খুজকপা মাইকী জৈলগা লোয়নবা গ্যাস  
 হোবনবা ডান খাবা, ভাতা, বস, নৃ চপখাইবা ইঞ্জিনগী মখোল,  
 চেঙনী মাল, উনী মীল, উ খানবগী মখোল, বাম মারিবগী  
 মোঃমৈ মখোল, অরাক্সদা ভোল কাপ্তগী মখোল, মোঃ খাকপা,  
 জিঞ্জগী যুধদা মোঃভাবগী মখোল, বেল পাটি, লু-হোংবা,  
 জাদ্গী কীঃমগী মেনখাবগী মখোল, ভেন প্লেন অমলুং ট্রেক্টরগী  
 মখোল, উভোর হাভোনদা পাঙ্গগা বোঃহুনা লৈবা মাইকী  
 মখোল, অসিনা যুধদগী হেক খোঃবিবদগী হৈখোয় অসি যোমহুনা  
 ইম্ফাল সহর অসিনা পুহুনা চংল অমলুং হ'জরকপদস্ত চপ্  
 মানবা মওঃ অসিনা যুধ যোমবা খিনজিনবোরকই। যুধলক হেক  
 চঙলকপদা অঙাঃ মচাম চেন-চোংবা হু ভাওবা করাগী বংমবা  
 ফুমবা, লাউমবা মখোল, ইমুং হেক যোবদা বেসিঙ তিলিভিজন  
 মরকী প্রোগ্রাম লেঃহুনা অহাঙবা অহু ভ্রাকী'কোরদ' লোবা জৈল  
 বেকোড প্রোগ্রামগী বোক মাজিককী জৈল অমলুং ওচেন্দানা ওক্সাদী।  
 মসিগী মথক্তা মচা হু থকপা ১/২ হাওরবা, মমো মনেম ইলো  
 হাঃফেং লাংবা অমতঃ হাওরবা মসিদা ভাওচংল'জবাসি মরাইবক  
 কপ্রবা জাতিমি। মখোল হাঃবাসি মৈখুগা লৈচিহগা ভিন্ন-  
 মারগগা অহোংপ', হু চেমবা গ্যাস, কেমিকেলদা মাঙহুজবা  
 খুঃলিং, অমলুং জৈলিং, মই মরোং মাঙহনবা অমলুং লমগী  
 লৈহাও মাঙহুজবা হু চেমবা কত-হোদিগা চপ্, মানবা এমঃ  
 ভিঃবোমবেস্ত লেংহুপ্রবা অমপি হারনা ডাঃভোমো হায়।

মাঠের হাকুরগী বালক কংগা হাউচল্লপদবা ইন্দ্রদু লিংসবনী  
 উঠল ভয়জি! অল্প অল্পসারব হোজিউল্লপা পৃথিবীনা লুবনা  
 মলিপূবনী মী অমসু' লম মসিং চেলনা, মোংপদনী মসিং কাওবা  
 হোজিউল্ল নমবিবো। এধোবনা পীত্রিউম' মাপ ভুরেল, নমুল  
 ভুরেল মী ১০/১০ হোনচনা নিতিগী উরুপুবা, ইবোউচনা  
 মায়ববই। হোজিউল্ল ভুরেল অসি অসি ভুরেল ওইবা মোক্রে  
 খাইবদল বাজাবনী লবাই লেমফুনা নেনবা ভুরেল অসি পৃথিবী  
 মজুনা খাইবনী চাউবা প মবান অমসু' উউব'বল ওমহরে।  
 অসিকাওবা মেমজিউব' ভয়জবা লমব অসিগা ইন্দ্রদু পায়  
 খেনো'বা ইন্দ্রদু মজব'মি হি'বা উরুউচ খজবা লৈবাক অসিগী  
 মাহারোলনা মাপন পায়বকপা মতমবা হোজিক মীনবী-  
 হোজব'মিরা করি বোত্রগবা! লম্বেস মতা মূব'প 'ক'ব লমজ'ও'  
 লম্বেস' মধেনা কালুপ কালুপ্তা মেনখোত্রা, করি বোত্রগবা।  
 পৃথিবীমী মজুনা খাইবনী মলিং লুবা বৈকাল কোব পাং  
 অট মাইল ৪০০ পাংট, মাইল অবা লুট অকবা উলি-  
 পুমমকী মকত এ বোতপনী অবা লৈবা পাংরি উলি ইন্দ্রদুগী  
 ধোবকপা উপুবদনী লাকপ' হোচাই মকপদুবা ভুববা নাইববা  
 মাইব লৈববা মোংঅক অহনা পাং অসিরা চতলকপনা ধুমো-  
 বীনিংউটিবি। মোংলৈববা মায়ব'মি ভিমব' মায়ব' মোং ভিমব'  
 চাবা অমসু' ইনা চত'বদনী লিবিবি অমসু' ওইব'মি। মজুত  
 মোংলৈব'বদনী মজকর মাইবা হু চেববা কত-হোদি  
 হাইজিউল্লকপনা বৈকাল হু খাগ্রে। মসিউল্ল বা অবেমিকানী

অগৌবা পাটলিঃ অহম্ম মাঃহলে । পূরষক অসি ইন্দ্রদ্রোণমা  
 পুরষপনি । বৃটপ রিজাত' হায়মা ইপা ইপু ভানবোদ্রগা  
 হাভমা থন্নহ ও'কিসতী পন্নিহ ইষ্টটাসানীনক তি-রিজাত  
 তেহমা থনোথো । অঃ'বা য়ৌই কহ'মা য়াণী য়াণী য়ৌ  
 এনক্রে.চ ভৌহমপহু । পীথোকহু । ইন্দ্রদ্রোণী লম লাগ্না লাগ্না  
 থ.ক্ল.১. রিজ.ভ' তেহম থনোথু । লে'ইবা ন'ইমবা যথসনী  
 থু তাইভব বথোক ল ক'নি ইন্দ্র লাগ্নিঃ'ওদ' ইন্দ্রদ্রো  
 পীহগদবা অঃ'থ, অগৌবা য়া'থল অঃ'মা শে'কহমদবা অহ  
 অঃ'বরিতাভুয়া মকদো শে'কইবা অসি সসি থঃ'কহ থোকই ।  
 হয়েদনী এইবা বাকধনি । অহমা য়া'থোয়মা মাঃ'হমবা য়া'থোলগা  
 য়োয়দবা থু'নোঃ'থোব কহ' অসি মাঃ'ভ্রোমমা থঃ'থোনবা থঃ'দঃ  
 পীজরি । অঃ'কণ য়া'থোল য়া'রমথৈ থাঃ'নো'কুবা লাগ্নিঃ'পদবাণি ।  
 ডঃ ডঃন ও. ননসে.নহু হহ "যথো'ল হারবসি য়ো'পকী  
 ( লৈটিসপ য়ৌদনী 'যথু'গা হারবা ) যতৌ'ভব তপ্প' হাংপা  
 যৌ হাংপনি । চহি ৩০ লৈজয়কইবা অসিনী যতৌ'ভব চহি  
 ৩০ অঃ'পা লৈজয়কইবা যথোল অসি যৌ হাংপ' অম তইয়গ'অ"

ইউনাইটেড ট্রেডা সাইন্স অমতঃ ভে'ক্রে'লো'জী কেম  
 রেম ক.উলো'না হায় "যতৌ'ভবদা নৈ'রিবা য়া'থোলনী বে'জেল  
 অসি দবল দবল হেনগৎকই । চংলিবা থোঃ'ভং অসিন্ত  
 ইন্দ্রদ্রো অহম্ম, মযাজনী তাঃ'বৎলকণা থোঃ'থোঃ'নী চাংপা চাঃ'মা  
 চংলি । মকব থঃ'দনি ১৯৬৮ বা ১৯৬৯কী লক্কক যরি হেনগৎনি,  
 ১৯৬৯ বা লৈজয়দনী লক্কক ৩২ হেনগৎলি হায় ।

মখোল হারমসি কিসে ?

Noise, sound of any kind, an unnatural sound, an ever loud disturbing sound (Chamber). A sound that lacks agreeable musical quality or is noticeably loud harsh and discordant (Webster). Noise produces sound waves which are uneven jagged in appearance as viewed through an oscilloscope whereas music sounds are even and flowing.

ম'লক' হারমসি অসিনা মখোলসী উৎক অহ অকুং অতোং  
অপৈবা ওইনা উই, অহুগ' স্মৃতিক, উইলনা মখোল অহু চপ,  
ম'লক' অকুং অতোং অপৈ অ'ক' লৈতনা ওজি হারমসি  
মখোল হেংমবা ওজিলোংকোংতা উই। মখোলসী অহাকপা  
অমলুং কুলীংবসি বেলনা ওজি। অলেকভেত্তর গ্রাহম  
বেলসী মিংদলী লৌহুনা বেল হারমসি চাং অহু লেজী।  
বেল অহসী তরা খোকপসী অহু দিসিবেল কোই। ভুমিরা  
লৈবা হারমসি দিসিবেল ২৫ মি। মখোল অহুনা দিসিবেল  
১২০ হোবনা অনাবা কাঙই। ম'কোং হৈলিনবা, মতর বহা  
হারমসি তাদবসি দিসি বেল ১৫০ দা মিংদলী বহা ওহুনা  
খোকই। অহুগ' সেকুং বহা ১৫০ দা বহুনা ম'কোং পুহুই  
হৈলিঙ্গি। পুহুংক বহুনা অরাইবা লোনা হারমসি দিসি-  
বেল ১০ হারমসি দিসিবেল ৫০ দী লকক ১০ .মি।

মিসিবেল ৪০ দণ্ডী শক্ক ১০০ হেরি। মিসিবেল ৩০ দণ্ডী শক্ক ১০০০ হেরি। জেৎ অবা হেক পাইখিবনা মনাক মকপা মকবদা মিসিবেল ১৬০ মি। মিসিবেল ৫০ দা লৈবা সহর মতাই অমণী খংজেল মৌল খোবা অহুণী শক্ক বিলিহন অমণী শক্কতা মাকগ্রব'ম। মাকপগ। হোবগ। মাপদে। বেডিওদ। হারগ। ৫,০০০ হাটকী বেডিও কেঁসনদণী লাইখোরকপা মখোলগ। ৫০০০ হাটকী সিগেলগী মখোল অহুদ প্রমাণ ভোবা হাই। সিগেল অহুণী কু'লনবা মাকলিনবা অহ মিসিবেল ১০ গী শক্ক ১০ দণ্ডি। 'হোবদা, লাউবদ' লোরগ' শক্ক অ'মিননি।

মিসিবেল ওনবা —

ইং শোক ১৩২৯ ইউ, এস, এদ। সোভর্গেটনা থবক শূদ্রা চ'বা ম'লিংগী মিসিবেল চাং লেপখি। মখোরদা পীত্রিবা মজদণী চাং অহুদণী হেক হেলে'কপদ। মখোরগী মনা অহু পুম্ভু পডখিসদবনি হাহদা 'রিপোর্ট' গী।

মাপা লাউবা মৌলবা কেউরোদা থবক শূবা মৌদি চহি ১৫ মিসিবেল ১০০ গী পরিংদ। মোমলবদি মিটিবেল ৫০ গী চাংদ। ভানবণী পাঙ্গল মাতুজ। ইমুং মজুংদা লাইদা মিসিবেল ২০/২১ দা হা ভাউবদা ভাউবহু মিসিবেল ৭০ দা হাংবি। ২য়গী হাঙী-হাঙাই পাঙ্গবহুদ। মিসিবেল ৬০ দা লৈবহুদ মিসিবেল ৭০/৭৫ দা হাইগংখি। হারবদি থবক শূত্রিবা মৌতাছ মিসিবেল অহুদদা হা ভাউবা তাই অহুদা সোভর্গেটনা পু'চ থবক

শুভাভাবনা বিসিবেল ১০ অসি হকচাং মাতনবা খাক্তি হায়না  
লৌই। বিসিবেল ১৫ বা বিবিট ১৫ লৈবা তারবাদ (জৈং  
প্লেব পেসেনজরগী) হকচাং মাতনবা খুণোং খোবা থাকনি।  
মসলী মধকী থাকী খোজনি হোবা মাজবা মবলগী ভাবলী  
পাজল লোকহজি।

দিসিবেল ত কপদ, লামবা অমন, লাপী কপ ইজিন অসি  
বিসিবেল ১০০মি হায়। ইজিনহলী মনাকবজদ অহগা ইজিন  
অহলগী হোস পাউরার অহ অইবমটৈ খারবাদ চমবা রাই।  
অহনা ইজিন অহবা লৈ'রব অহগা ওয়াক ল'মপ্পা লৈরবা  
ডি: ২০ মলী ডি: ১০০ লী মজ'বা লৈ হ'রবসি ই'জা অহলী  
পাউরার মজুং ইম লৈসবল।

বিসিবেল লেঙ্গনা অরাজ ম'বোল অহলী মজুং খে'রক  
লিবা পাউরার অহনা পুট। অনেক-অহাং হ'হ'ং-হ'ইব  
ভৌবলী ভৌববা অহমন্ত পুট। বিসিবেল ১০০ লী ফেস  
হোরন অহ নজগা লাইফোনিক ওরচেংম খু'জাইতবা পি'মব  
রাই। যাকজব মবলগী হোরন অহ বিসিবেল ১০০ লী চা'লা  
খ'ইলগী বৈমদবা খু'জাইতবা পি'মনি। অহগা লাইফোনিক  
ওরচেংম মজ'লী হোরবন্ত অকদবা হো'জকালগী টু'লগী  
মওনো লাক্ত'বা খু'জাইতবা খোজেন ডৌনা খোকই। অহনা  
করাম কুইনা লাংবনা অগৌব খোজেনমা লৈবলে কারবা  
মভমলী অমাতবা অহমন্ত বা ভাবা লি'বলী পাজল লোকহনবা  
লৈপকবখনি।



উদ্ভিদাউটেড ষ্টেডা নানী ডাবা শোকহনবা যথোল বোক-  
 হনবা যকহনবা যী মিলিয়ন ৭ থবক শুরি। আবেদীকানী ইন্দ্রীনা  
 হকচাং শোকহনবা যপুং অযা ডইমা হকচাং কংহনজ্রে হাঘনা।  
 সাইল অম্পুং ঢেকমোলোভীনী কেনেবেল কাউভীয়া হায়।  
 অহুনা কতিপুংহা নীংসা, হৈজিংবা হাংথদকলনে, মোংথোক  
 হকহনবসি না ডাবজবদনী লকপনা মাঙথরকপসি ডঃ বিলিয়ন ৪  
 অসি চাই ২ বা পুংকই। হৌজিক অসিনা যথোলগা মোহনবা  
 শোকপা (allergic) অসিনা হকচাংসী বোংচংতা অম্পুং  
 পুত্ৰীনী বোঙচাং লাকইবাস পুত্ৰমতা পুত্ৰীং চিংলিয়রকই।  
 অহুনা মতম লাংমা নীল-বোংবা অরাডবা যকহনা লৈবনা,  
 থবক শুবনা নাকোং হৈমিনবা, পঙথিবা অসি থোক্তে হায়বসি  
 লেপ্তরবনি। পুক, চাকংলা, কোক চিকপা, পুক যথক-মবা ডনব,  
 চ'ব-থকপা তৈবনা হৈমিনবা শোকপা (allergies) হেমগংপা  
 হবা, থম্মায় মারকপা, তুয়া হাঘবা, পুত্ৰীং বোইহাং বোই-  
 লাঙনা লৈকম থঙলভনা শোহুরকপা অসি মিলবদনী লাঙবদনী  
 শোকই।

যথোলদনী পোত্ৰকপা কতবা অসি লাহুবেল যোজম কোবা  
 নিউয়োকী ডাক্তর অহনা অম্পুয়া হায় "যকম-মহাং ইথং থঙহনা  
 হেক লাকপা, পামজখিহবা যথোলনা, হেক ডাবনা যীং নহা  
 চাউথোকহল্লি উননা ডাইকেং ডাইহল্লি, উননা যহুংসী মপ্রাথ  
 কুয়োমদা থোকপা পি, নপ ডিলভুয়া লোইনবা চিথংকই,  
 বোইরিম থপুনা থিৎবা হেকপ, এড্রিলেল হেমা থোকহল্লি।

মৌওইবনী হিংসা চংনিবা খোঙচং অসিনা খোঙলৌই ( Today's Health Oct. 1967 ).

ভাত'ত্বা হওহানী গাস হোয়োর অসিনা সেন্সিক অলসব খাইবস স্লেন্স পখহমবা, এন্ড্রিনেল হেরা যদাই কাহমবা পুতুওট । যোমজেন ইউনিভার্সিটীনা উ'চই চাংহোনা কংবা হাকরি । ভাইবংহীনা লোকপসা খেয়বা লৈবোটে । খোঙ গম্ জাউনা কমা বিজিনমবা মৌনী ব্রম প্রেসব অসি যোবকিন্ কাগ্লমনী শক্কক ময়ী হাইপংহজি । অচাং অমনা ংতপ কপ্পতলা ভাবনা হাটকী পপমা পৌরতলা হে অহনী ভবলদি হেজংবা কাপবোকবি । ব্রম প্রেসব অসিনা লোজিন্নংবাকবিবা ওন্নিজেন অহনা মৌ অচ চোকবহজি, ময়ী কি'হজি । ( সাইন্স ভাউজেল August 1964 )

চাংহেং ওইনা হেবেনা মৌল খোংবনা তুমহুসুবা হকচাংনা অমাবা চঙমমবা খিজেবনী পাজল, হকচাংনা অকমবা খবক ভোবা ওহনী পাজল হবহজি ।

খাইবনী মকুওইনা চুয়া হামবা লোবা হাবদি ময়ী চাংহেং হাওকবা মৌলিং অহুসু মখোয়গা মাজনা মলা লোকই । যোক মুজিকী চাংহেং ভৌকমবা হাওকবা মৌ মহাকী মড়ীনী ভিত ভিত লাউবা মখোল অহু পুং ও নী মহুংবা তাবা কমে । অমনা হামবনা মহাকী চাংহেংনা হাওকবা মৌ অমদি চুট অহু লাপবোকমবনা লোমলপ (whisper) ভাওবহু ভাবে হাম ।

যথোপযুক্ত যৌনি জ্ঞান ভাবা যতনব্দা চেকশিনব্দবদী হাকব্দা মন্তবা  
 হোগেভুনা ভুবদব্দা লৈবা যতনব্দা (Subliminal manner) জ্ঞান  
 মাতব্দকটে। যসিবদী লাকপদা লাগবদবা, চীন্তা, ইবাং ব'হোদব্দা  
 হেক কিংগংলকপা বোকাই। অকোনবদী যতো অসিদি মৌল-  
 লবা যতনব্দা থবক ভৌকবা যৌ অহুনা পোখাকব বভদব্দা  
 যবিং যনা যুংগেভুনা লাকপা যৌকটেব্দা ভোগলি। অসিগুবা  
 যৌকটেব্দা ওকিসতদী লাকপদা অমুক্কা অভাংলিংব। চেম-চোংহুনা  
 লাউহুনা, যৈমহুনা, বংগহুনা, কপ্পবা, লাউনবা, টেলিভিজন  
 থাগংলকপা মন্তবা বেদিও থাগংলকপা, যুংদাংরাইবা কোমদী  
 যিং বিংলকপদী অনুষ বোইবাং বোইলাওনহুনা লৈগিঠেদা  
 যাদী যুদীনা মারভস ওটেহুনা শৌ শৌ ভৌববা, চানবা চাক  
 উমবাংবা হাওতবা ইমুং অহু যহি লাওলে। ঐসব যাহপংনবে।  
 অববা ভাংই অববা ভাদে ইমুং অহুনা যুংগাউভবদী যক হুজি।  
 যুদী ওইবোলিংবা যভাং অসি যুং বভভিববা কামগদি। মোংবদী  
 থবক ইমবাং পোইশিল্লকুবা পোখাপে লাকপা ভাক্কা অসি  
 লাও-বোংবা মৌলবা লাওবা তত্তবা খোক্তবদি যৌ অহুদী  
 যপুত্কাংদী কিভব পুংবোং বোংবি হাববা মাইকোপোজিক্ট  
 ভাঃ সি হিউনা হাব।

যথোল অসি হৈমদবদী যু থকপা, জগ চাবা, জাক্কালাইজাব  
 চাবা, মৌনিং পৌল চাবা অসি বোংহুপকৌ লৈবাক্কা হাব। হেন-  
 পংহুজি হাবদৈ।

ইন্দ্রা চাওথলকপনা লাভবা নীলবা বে'জেলগী প্রোগ্রেসগা  
 খুৎলয়না চংলি। অহুকী যতিক ইন্দ্রা চাওথলকপনা  
 নিল বোংবা হেনসংলকপনী হাকম কমংলি। কন্দ্রনী হোংকো  
 ইন্দ্রাখা থবকলুবা য়ীলী য়ীহম অহোল্ল য়ীস য়ামদে। ফ্রেন্সী  
 য়ায়া লাভবা য়েংল চেংবা য়কয়না থংক শুবদা তুয়বা য়াদবা  
 হাটকী লায়না, য়য়ীলোঅব, য়য়ী-যতাপা হকচাপো চামদবা,  
 হকচাং নাবা থোকই। ইংলণ্ডনা লাভবা মিলুংদা চংলিবা  
 লেনকম অসি পাঃ যিঃ ১০০০, (দোলাং ২২ ০০,০০ ০০০) চাঁইলী  
 ওইবা চাংদাঁং (হুয়টান সাইল পোস্ট ১৬, ১৯২৮)।

আংক, বেলাঙয়ম, হুংগেরিয়া কানাদা, ডেকোন্সো-  
 ডোকিয়ে, মেনম'ক, হংকঙ, ফ্রান্স, নিললেঙ, সুইডেন সুই-  
 জারলেঙ রাশিয়ানা বোজেল, লাভবনীদমক বেংগেল প্রোগ্রেস  
 ওয়ে। যুয় লাবলী নীহুংদা য়েংল চঙহন্দবা হাঙসদবা  
 হাংবসি হাঙহন্দে (Insulation Regulation in Building  
 Codes)।

চাঁই ৩০ দা দা পঙলিঅবা —

মহায়েলশিংনা হোক য়াডিক রিহাসে'ল ভোকমরা  
 মিসিয়েল ১২০/১৩০ দা মিল বোংই। বাদা কানবংপা  
 হোকেটকী য়েংল অসি মিসিয়েল ১২০ দমি। অহুগা হুইদলী  
 মিলবা কেট্টরীদা মিসিয়েল ১০০ দলী হেংহে। হোক য়াডিক  
 অসিবা অঙাঃলিংবুচাঁই ৩০ ভয়গা বদা হৈশিন্দুনা বদা পঙহন্দগনি  
 ভগাংদা ভাকই।

মোংচুপলোমণী মীওইলি চ'হি ২০ লববপদা দিসিবেল ২০  
 মা ভাবণী প'জ্ঞদনী হইত। অতুগা চ'হি ৭০ দিদি দিসিবেল  
 ৩০ হাইটৈ। পাখং ওইবলী তা-মবা পাঞ্জলদনী চ'হি ৪০  
 পুত্ৰকপদা দিসিবেল ১০ দিঃ ম'ডৈজ। ম'সিগী হোকম করিমো ?

শ্রুদামণী বাবান কোবা অন'সভিলাইজম ওইরিবা মী কাত-  
 লুপ অসি পুত্ৰ লীভিন্নদে। মোংইব ক'পতে। মোং খাকপগা,  
 মা মোংবদনী হেরা ভ'দে। মখোয়গী জাতিগী ওইবা ঝৈল  
 মলক লাউ-মোংবদনী হেরা লাভদে। শামু'য়েস বোজন কোবা  
 ডঃ অমরা মীওইলিং অসি নঃখিজমা খিজিম, য়ে'লিভবদা  
 মগাণী হাকম অসি ক'ই। "মীভালিং অসি বীনা মাখিনা  
 মোংববা থক য়াওদে। হায়পার হেনসর ( হায় ব্রদ প্রেসর ),  
 কোরোমারী খোংবোসিস ( খোংবদনী ঙ পীকপা মই কুন্ডুনা  
 নাবা ) পুত্ৰ, খোইবীম চ'বল্লুনা মাব'-খিনবা, ভোংক্রাইটিসভলী  
 লাকপা হবা, মোংচুপকী লৈবাক্তা মাবা লায়না অমরা মখোয়দা  
 পুত্ৰ লৈভে " চ'হি ১০ শুবা অতুংগা চ'হি ২০ শুবা অহলগা  
 ১০ প্রেসর চপ মাল্লমা লৈ হায়না বিশে ট অতুদা হায়  
 হোভিজতা মলা করবরি চাহরিবা মীওই অরাতা চ'হি ৪০-ই  
 মজু'দা ব্রদ প্রেসর হেনপংভবা লৈভে মাবামলিং অসি অহল  
 ওইববা মভমদা হায় লাউ মীলখোংবা খোংভেলদা মবা য়ে'লিম-  
 তুদা মবা থক পত্তদে। অভোপ্লা সভা জনংকী অহল ওইবকপা  
 মীওইলিংগা য়েনেবদা মাবামণী অহলশিনো হায় হেরা মবা শিই  
 চাং লৌবদা য়াওবা জাতিশিংগী মজু'দনী খাইদনী খোইদোক

হেন্সেল্‌স্‌ বলা শিখো জাতিষি আবাদশিখিনি।” (মাটরডে রি-  
ভিটু মে, ২৭, ১৯৬৭)। ব্রদ প্রেসরদি লৈতবা হেজিঅবদশী পোকপা  
লায়না করা লৈতনা, বা পঙশিল্লকপা অসি অইন ওইয়কপবা  
থক খোক্তে।

ইকিংবা কিংবা, হেনজিঅবদ ওইবা, মীল বোংববা লাহংলবা  
সমাজ অসিগী অরাবা দশা হায়বদি ব্রদ প্রেসর, বা পঙ-  
শিল্লকপনটিংবা অবল ওইবগী লায়না খোবা লাকই। মখোল  
খোকহমবগী প্রোব্রেম অসি মোংগী হেনগংগকপসিবা বিংমবা  
হান্না হোংনৈ। ইন্দ্রা অরাবগী থক শুবগী মকমদা মখোল  
হুংহুংবগী থক লোবংমবগী।

সহরমা থক চাওংলকইবা মই ইন্দ্রা চাওংলকই।  
মসিসা লোয়নবা অচোবা মথলগী যেচোনরি সমাজনা পায়বকই।  
এয়ার ক্রিকি ১৯৬২ গী লকক মডাদি ১৯৯০ বা যৌতগনি  
হায়না হায়নরি। মতব অহুদ, জুপার সোদীক ৮০০ মি চাংমাইনা  
চংলগনি হায়নরি। মত পাইবংলবা সোদীক বুয়স পুংদা  
মাইল ৭৪০ হায়বদি মখোলগী খোঙঙগী হেরা, খুনা চংপা  
লক কাঙনা চোকপা বোঙেল (bone shaking jolts) বোকদি।

সোদীক বুয় অসি ভাবা লববদ অহুদগী জুপার সোদীক  
পাইকব কাঙবা মাইল ৫০ দগী ৭০ পাকনা কজুনা মখোলগী  
খোঙঙগী কাঙনা মাইল ২,০০০, ৩,০০০ চংলগদবদি। অহুদা  
আমেরিকা মতা মিলিয়ন ৪০ বা নোংমদা বোব ৫০ বক হুমা  
বাথবগা মায়বা জুপার সোদীক জাকপোটনা চহি ১০ গী মজুদো

খোদরসনি হায়না সাইকিষ্টলিনো আমেরিকা পোডার্মেটো হায়নি ।  
 সোনীক বুধগা যখোল বাগবদি মিজনী ত্রেটের টেরার পানবা  
 গাড়ী অমনা পুংগা হাইল ৬০ রাঙনা চেনবা অহুগী যনাঙা  
 ফুট ৩০ লাগা লেজনা কংবা যখোল অহুগা হাইল । মসিনা  
 হৈনদবা খংলাক লাকপা যখোল অহা হাপচিবিগদবা ।  
 সোনীক বুধ কাবসি প্রাকেসার সেয়েটকা খোংগা পুংজাও  
 অমগী যমু না মী অবা লৈহুগা অঙাওবা নীপা অমনা তঙবা  
 হৈহুনা' লাগবদা হুংগাইতবা কংবা অহুগা অমগুনি ।

লোজ এনহেলনা অবাং সিমনা সেত্রিয়েল চীংগী বাংবদা  
 এয়ারকিষ্ট অসি তুপার সোনীক জেদ অসিগীদমক খাঙে ।

হোজিকো অগং অসিদি চহি ১০ বুদিংগী যখোল অসি  
 লকক ২/২ হেমগংলকই । সতি লৈতনা, মীনা যখোলদা  
 হৈনদনা খাঙবসি চীংগী মী তংগা বঙবদা নিলবা লাঙবা  
 যখোল তবইবা যথৈ যান্না খাজিলগা বাহনি হায়বঙব হোজিকো  
 বেচীবগী যুগ অসিবা যখোলগী কংলকপা, অবাবা যপান  
 লাইবোইদোয়ি ।

গাস হোরনঙবা খংখোং খোলকপদা অটরী তপচিঙা,  
 খমোর চোংই । হাইদগী কঙবদি জাইতর অসি যমিং লোক-  
 লকই । অহুবা কুংবদা হাওবা চংগা লানুহু লৈতে, কৈ-ত  
 চংডে । চুংগী যবর হোরোন অমা পালহলবনা কত্ৰা ? গাড়ী  
 লাকবে ভাংগচদি হুইশেল পাববীবা নজগা যিগাগী খোরব  
 অহুগা অমা পালহলবীহু ।

সিটি অফিস চেলিবা লক্ষী — দিসিবেল ৪০-৮০ হৌই।

প্রিন্টিং প্রেস — দিসিবেল ৪০-২০ হৌই।

রাণী ককণা লোনমোহাৰ দিসিবেল ১০০ হৌই।

ট্রেন অহোবা লক্ষী সাইবেরন দিসিবেল ১৩০ হৌই।

উটি লিবা ব'বা, বী ৪৭৭৭ দিসিবেল ১০৮ হৌই

অবং প্রেস — দিসিবেল — ১১০ হৌই।

বোকেট — দিসিবেল — ১২৮ হৌই।

লুংগাইলবা পৌবসি দিসিবেল ৪০ দি। দিসিবেল ২০ —

১১০ খাঃগৈলোনা থক খেইলোনা ওকিসতা ককণা লাকোং  
চান্দা ককণা সাইবেরন লোকহল্লি। দিসি: ১০০ লাকোং মাঝা  
কাঙরে, মতব বরদি না পডলিলহল্লি। দিসি: ১৭৫ চাঃগৈলোনা  
জীবা ককণা দি।

যুং ল'বা মতবনা সাইবেরন প্রক হাপকদব'নি লক্ষী ও মতবনা  
লৈবা যুংদি উকুল অমতবং মখোল চকদনবা চেকপল হাঃনা খাঃগৈ-  
সদব'নি। অমতব সাইবেরন প্রক হাপকদব'নি। লক্ষী চে অখাবসি  
খাঃগৈ অমতবং সাইবেরন লক্ষী। মখোল চপলিলবা, যাঃগৈলোনা  
(insulation and sound absorbent) বী প্রঃগৈলোনা চাঃ-  
গৈলোনা। অখাঃগৈলোনা, লাকিবা, লাকিব, বেতিও টোলিভিজন  
অসিবা লুংগাইলবা, লৈকব মতবনা, লুংগাইলবা লোকহল্লি  
ককণা ওলহল্লি। বী পুয়বক লাকিসংহল্লি, অলসার লোকহল্লি,  
চিন্তা পুয়বক, পুত্বীংগী লাকিব লোকহল্লি, মসিবা নজে হকচাং  
মতবনা মাঝা, মতবনা ককণা বৌবককিয়া মতবনি যুং ল'বা



সাত্ত্ব প্রক শেখহোবা মন্ত্রণা চীংরা-ভবয়া অচীকণা বিহুনা  
 লৈবিহো। চহি ৩০ নী মঃদা হেনগেলকইবা লাও মীলখোংবা,  
 লম্বেল চংলী অহায়া শকক ১০/১০ হেনগেলবসনি। লম্বেল  
 মচাংলিদি মীলি। হেনগেলকপসিমা সমাজনী মীলু কাহ খোবগা  
 কাহনা খেংগাইব হুন। লম্বেল নাকলদা ভাবা মী মবল অমীসীদনী  
 ওইমা খাংমোক্তবসনি “খোক্তবগা” হাংবসি প্লানিং লৈভব-  
 লিংনী হাংনি “খোক্তবগা” হাংগা উজ্জহোরবদি খুদোং করা খোদে।

যোক মুজিক— মীনা কলে হাংহুন। খাদোক্তবগা পুস্তক  
 ভবংলকইবমা যোক মুজিকা হকচাং মাত্হনবা খকক খোকই।  
 যোক মুজিকা না পডহলি চহি ১০ নী মঃদা লৈবা অঙাংনা  
 হাংগা মীনা শকণা জৈল হেংদা ভাববদি মনা চাপনা পঙবা  
 হাঙই। অসিগুয়া অঙা লিং অসি চহি ৩০ শুকপদা অহাংনা  
 মনা ভাবনী পাঙ্গল হাংগা বৈব হাং।

ইয়াং কোন হাংগা— ইয়াং কোন হাংগা হাদুনা লামগলু।  
 চহি ১৭ শুকপদা চহি ৭০ শুকবা মীনা হাংগা মনা ভাবী-  
 বকই। মমা মপা ওইবলিংনা অঙাংনা ইয়াং কোন মীজিগবা  
 বিংবিগদবনি। অহগা অঙাংনা হাবিহুই নাকোং হৈলিগবা  
 চাংদা মখোল লৈবলুনা জৈল ভাবা বিংবিগদবনি। অঙাংলু  
 মমা মপাং অহুয়া লিংনা চখবদি নাকোং মঃদা পাংগা  
 লেংগলবা ইলি অহ মাত্হলি।

মা-লিংনা, মা-পঙদা লৈলে হাংবদি যোক মুজিকী  
 কনসটি অহ বক ভাবিকলু। দিসিবেল ৮০ নী মবল লৈবা

মখোল তন্তুনা তাদ্রা লৈববদি ম'কোং অহু নাঙহল্লবনি।  
 বোক কনসার্ট' র'ওরিবা মখোলগী ময়াক অসি মিসিবেল  
 ১১০ দগী ৩০ ফ'ওবনি। বেমিও অমসং ত্রেনিভিজনগী অত'বা  
 মখোল অহু তাখনা লৈবব'হু। লুই খা-ন খা-ন লাঙবংতনা  
 বারী লাবদি দ্রাবা চান্দ লৈবব'বা খনোরগা ত'ব'হু। তাকান-  
 তুহনা হেত হেত লৈবব'কনবা মী অহুদি অমুক' হেত' চেকনিগা  
 লৈবব'তনবা তদ্রাপদ'নি। সুবেং থা'নংচাট ওইহবা মামী  
 নাকোংগী অবহু নি। মনা পচলিহুকপা হৌরপ্রবনি।

খাইবদ মখোলনা মাকোং শোবহল্লি হাংবদগী হোল্ল,  
 হৌজিক সা'সনা 'ব'ত্রিবব'গা, মখোলম হৌজিকপগা লে ব'না  
 থিজিহুকপনা মখোলনা ব'দ্রা ব'না হকচাং মাহেলি হাংবাস  
 খঙব'ক্রে। উ নিম্ব ম'টো'না হাং মখোল অসি ২০ শুবা  
 চ'হি চাগী সিটনা লি'ব'বা খম্বোয়গী লাংনাগী খাইবগী মল  
 ওইবা হৌকসি। মী সুদিংব'ত মকম খুঁল'না মখোলনা খুঁমোং  
 ব'হল্লি। ডঃ নেস্টা'ব'ম'ম'তেনা প'বা মিলোটিভা মৌনিক বুহঙ'বা  
 অহোবা মখোলনা, শোটি'বা মখাগী গ'ভ'না ল'বা অচাংগী  
 হকচাং অহু লেগাংনা লেব'বি। খাসি ম'ম', জ'ব'ন মিজলনা  
 নাবদগী হেত' লাবিবা লোকহল্লি। খ ৬ কী মখুংগী অচাং  
 গ'ভ'না লৈব'খু থা'না লোকহল্লি। তক'কা মখাঙ অমসং মতু মখু  
 অচাংগী মীহন অহু মিনিটভা ১০ দগী ৪০ ফ'ওবা মখোল  
 অহোবা তাব'না হেংগংহল্লি। মিসি'ভ' তৌহনা হেংব'না মখোল  
 মখাগা লৌব'বিব'নি গাংবা লৌব'ব'ক্রে হাংবদব'কই। তুমিওনা





মকুপ মিলিয়ন অমি রাওই। কংকালমণী লাগা লৈগ্রবা সমুদ্রবা  
 মকুপ ইকি অমণী মূল্যে উকুল মকুপ লিং ১০ মণী লিং ৩০  
 রাওই। চৌমোমণী মূল্যে রাইমণী লেংনা লৈ হারবিবা মকুপ  
 অমিমা উকুল মকুপ ১৫০০ মি স্কার ইকি অমণা লৈ। সাইটিট-  
 লিংনা অহাউবা অমিমা মেটোরাটট কংকালী মকুপ "কোমণিক  
 মকুপা থল" লৈ হারবা মকুপ। পৃথিবীদণী মাইল ৫ লাগা  
 মকুপা ডোন্ডোন্ডো উকুল মকুপ রাওই। লংলগী উকুল  
 অ'ল পুন্ডোন্ডোই ওইবা অমণ। উলিংনা মকুপা চাম্বো-  
 কমণি। মকুপা মকুপা মকুপা রাই মকুপা উকুল মকুপ।  
 মকুপী উকুল অহা মকুপা মকুপা অমণা পোকমণবা মকুপ  
 মকুপ রাওই; মকুপা মকুপ, মকুপা উকুল মকুপ মকুপ  
 অমণা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা লৈ।  
 কংকালী মকুপ মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা  
 লকুপা লৈ। মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা  
 উকুলনা মকুপা মকুপা লৈ। মকুপা মকুপা মকুপা  
 মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা  
 মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা  
 মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা

এইখোমণী লাউবক মকুপা লাই ওইগ্রবা ইলা ইলা  
 ইলাল অমণা মকুপা মকুপা অমণী মকুপা ইলাল মকুপ  
 অমি মকুপা। মকুপা, মকুপা, মকুপা, মকুপা, মকুপা  
 মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা মকুপা

শেষদ্বয়গণা অল্পক ঘোংনা থবইবনি অঞ্চপ। কংনা মীপুহ  
 বুদিংনা জুংডাইকম খোক্তে। মীপী মচানা ভোবন্তম ঐবোহনু  
 মীনি; মচনা অরাংবা মকম অববা জুংলবনী ইনিং টিংৎ-  
 লনা ৫" পাইপ্, অনি চোঃইবোংবনী চোংটা কাওবা লেংলনা  
 কুং ২০০/২০০ না জুইচ ১/১ পালগা ২" গী পাইপ্, অববমনা  
 জুইচবা পালগা কাপ্তুনা 'সন্,' ভৌহবা চাংখোঃকমীমবনি  
 ইফাল সহর ইপং লংনা ইপা ইপুনা কায়াবন্, ওইবা থবীওবা  
 লমবম অসিনী লম্বী অসিনু স্টেটকা চপ্, মালগা মাল লৈজগনি।  
 মী পুহমক শুগংলরোই। উফুল কোবা উরোই। থরচ  
 চঙপংবা পুহমক লহেম চাংখোকপা হেক লোইবগা লেমবোবা  
 জেনিং অহু বাজারদা কর্মসিহেম হাটর ওইবা সম্রাই ভোবীমু।  
 বাজনা অহুনা থরচ অহু পুজগনি। কংনা পাঠনী জেনিং  
 হোমবা মীওই অমনা মমুহবা থাংবা লুপা ৮০০/১০০০ থাংবা ওই।  
 ভৌবিকম খোক্তে থনবীমগা প্রজানা ভৌজবা মাই হারবমদি  
 হারবিমু।

জেনিং যোংহনবা— জেনিং ড্রোপ অববা মাইক্রোওর্গানিজম  
 মিলিয়ন মিলিয়ন হাওই।

A pinch of earth may contain one hundred million Bacilli. A drop of water contains millions of Micro-organisms. Look at a either under a powerful glass and watch these creatures coming and going like the people on some microscopic

Coney Island (Ency of Health Physical Culture  
page 155)

আমেরিকা হাটবসি কিসকর ওইনা চাওংলবদি অহু  
বী মিলিয়ন ৩০ লী থকবা ইনিং অসি, যহোক কেমিকেসদী  
কও বোদি অহুং অযোগা ববস করা যাওই। নানী হাংনবা  
হু. দৌদী ভোন্ হাংনবা, কোং হাও হাংনবা হীবা  
কোসকেটস, বাইট্রেং, এসিৎ, এষ্টাইওডিচ, হোংবান্‌বডিং।  
অসি পুয়বক অসি থকবা ইনিংবা কংই। বাইদনী  
নাথিবনা সনা হীবাচি। যথংবা বিবিস' বারকারী অসিনি।  
বারকারীদনী লকক ১০০ কন্‌বা হেমবা পোংলক অসি ইউনাইটেড  
টেট অহুং কানাতানী ভুরেন্‌, টেচেন্‌ পাত্তা চেহুরি। অকম  
অহুদনী ভা চানহে। দোজ চেহুপা থুদকানি। দোজ পিকুপা  
থোপ, যরী, কিল্‌দি লোকহল্লি। বাইরিয়া, খোঙ-থুং, বায়  
লোকপা লাওগনবা, পুক্কোং হুংঙাইরকবা পুরকই। (Plain  
Truth, December 1970)

অভোপ্লা নৈবাকদি সহর যচা অচোবা থুংবক স্থানিসি-  
পানিটী বীথংং বদালা থকবা ইনিং পুয়বক নীমনবা খীলি।  
এবোয়নী মনিপুর অসিদি পল্লিক হেলথ ইঞ্জিনীয়ারনা পুই।  
চহি হুক কুইরবসি ইঞ্জিনীয়ারনবা পুরকই। যেকানীকেন  
ওইনা ইনিং নীবনী ভাবতা ইনিং দৌরগা ইনিং য়েবনী  
ভাবতা চংহে। স্থানিসিপানিটী নীথোকপা মজগা পল্লিক হেলথ  
ইঞ্জিনীয়ার অসিনীদবক ইকাননী অবা, অরাপ্লা লবনী অবা

ভাঙর অদি থইবু । মস্তবদি হকটঃ মাওব' ভায়ে ।  
 মোংস অমনা অকব', মোংস অমনা অনৈবা, মতম পুত্ৰমতা  
 খোজালদা, নামাদা, খোঃবালা কোঃকুত্তা টেলিং লৌনরি ।  
 অহিংমা খোঃবানগী টেলিং হানজিলগা, অযুক্ত' খোঃবান কো কুং  
 অহু লিংভোকলবনু টেলিং খারকণা মতমদা প্রাজাদা খুঃদা, গী  
 কোঃকুত্তা গী চুখিবা লৈখোম অমনুঃ জাম' ময়াম মাতবা টেলিং অহু  
 তসি থকুরি । থে ইদোক হেনোকনা মশা কব জাতি অমা  
 ওইবদা অহু মায় শোক্তবান । অহুগা হৈনবনু (হোদম)  
 ওইহনহে । ডিহুয়াক, ডিনকা, ডাচক মাতবদা লৈতে ।

কে মজৌন কাওবা পালহঃবা ওংথে । অচাৰা ইমুংনা  
 জমদা ওনহুন টেলিং মাতহ'জ । টেলিং তাদবদা থকুমবা সনামুল  
 অমরী টেলিং ক'দে । স্তোপ কাক মিটর পাজবদি থ'জানু  
 মায় কাসরি টেলিংনু থরা পাক' ও ওবা হেহোকপ ওকন ।  
 হ'ম্মা নীজিরবগা খাজনানু মায় কাকেরি । অজিত' সংবদা  
 অজিত' কাকেরি । মায়ব' ক'ব' মত'দা হেহোকপ হেহবা  
 হ হবসি পুত্ৰমতা ওটগা মওংনি । কেহিকেলগ হেংলগা  
 লুংবা টেলিংনি হায়বসিদি লেবোরেটরীদা ক'ব'ম । মহু ১ ১০,  
 মনব মনদে, মরাত লৈতে কেহিকেলগী হিএমদা নীউয়েম  
 ভে'লুংদা হাইজোজেন লকক অণিদি, ডালিজেন লকক অমদি ।  
 অকুমদা হায়বগা হাইজো'জেনগী লকক ১১'১১ মি অটগ  
 ও'জোজেনদা ৮০'৮০ মি । টেলিং অসিহু চুপসিহবা পোংরিদা  
 নেচরদা ক'ইবা পোংলকী বহুংদা শোলুসদা চতব পোং কয়



অম্ল্যং লৌহিক্যবা পোৎশক কয়া হাওরি, মুশিং অম্ল্যং লৈপাক-  
 উলী কংবা ওর্গানিক অম্ল্যং মিন্বেল কয়া হাওই। মিন্বেলনা  
 আইরন, শুধু, ধূম, ভোয়না হাওনবা ন্তে হাইড্রোজী ভাবতা  
 হে'লবদি বকচাং হ'উনবা ভোবা পোৎশক হাওয়গা ট্রিনিং  
 শেলবদি হায়বা হাই। অহনা ট্রিনিং অশে'বা কংগে  
 হায়বদি ট্রিনিং অশ হোৎহেব' পোৎশিং হাওববা হায়বদি  
 হাওয়া ভোয়না হে'বা ভাবনি ট্রিনিং অসি দুয়া হে'ববা চাওৎপে  
 লৈবাক্তা প্রাইভেৎ ওইনা ক'বা ট্রিনিং হাওনা ১৬%-৫০%  
 অসি বকচনা মতিক চ'নবা ওইনা থোকই। পুত্রি, গুহা,  
 মৌরক্তা অম্ল্যং ধূমোং হ'দবদি হায়বা ভোবা হাদে। হোৎ-  
 হে'লবদি কার্বোন হাইড্রোজী কুয়া গ্যাসদী লাকপনি। অক্লবদী  
 লৌহা ট্রিনিং ওইবগা হাইড্রোজেন সলফেং হাওগনি মেগ্নেসিয়ম  
 কার্বোনেট, আইরন, মিলি লাকইব'সি পাইল্ডনীনি, ওর্গানিক  
 ওইনা হাইড্রোজেন ওইবা পোৎশক কয়া পুয়দদী লাকপা  
 হাই। পীকপ্রবা মহোক মাইনা "আলগী" "কুণী" "প্লেজডোম  
 ব'কটোয়ী" হাওবা হাই। পুত্রিদা, গুহাদা, ভাব অশিবদী  
 বকচাং ভাববা লৈতে উ'রি হে'ভেট, উচেকনী হে'হুনা মখল  
 কয়াগী অশিবা মশাদা পকপা কট-হাওদি হাওই। অহ'ভবত  
 ম'রা, ইউরিনেল ম'রাদা ট্রিনিং অম্ল্যং, পুত্রিগা থেননা অহাওত  
 থক ভোগম্। হাইকোইদ ইউক্সিনেল ত্রেক্তা মাবা, পেয়াতাই-  
 কোইদ, ইভোত, কে'লেহানচিংবা মহীকু মাবা লাহনা পোকবজি।  
 থাইদদী লুবা হাকম অহনা নিংথ কালেম অসি তুন, মাংনা,

কংনা লৈকবদ, অমোংপা, কয়, লৈহুনা জর্মদা থরা লৈব্বিবহু  
 অহানবা বোং লাকপদা পুন্নিয়া লোইনবা চাষখোরকপশ্ব  
 হাইজিল্লকই। অহুনা কোন্ চাষদা, যদা যপিং চাষদা যহীক  
 অহু পক্কতদা লৈতে। পার্মেদ্রাবেট পডাস হাপ্পা পাড  
 অহুদা যদা যপিং অহুন্ কোন্সিক পুন্নিয়ক চাষদা যতুনা  
 লুপখোক চাষখোরপা অণব' অণোবা টে'ল'না ইকোন্ কোন্সদা  
 চাষখোরপা হিংবা চা' ত'ব্বদি চাপদবদি।

জৈপিংবি হেক দেবদা, জুয়পা কজয়পা টেপিং শেংডে,  
 অকবদি হায়দা মোবা দাদে। যহীক যত' যপাং মাইননা  
 হাইয়স্ব হাই। শেংস্বদা জৈপিং হ'ব্বদিদি যদা যযদিবা,  
 লৈককপসি যদা ল'কই। জৈপিং হায়'সি যতৌদদা শেংদোক  
 চবা লুহনজবা ওয়'ক। অহু জৈপিং অহুদা খুনাংচাষহু  
 লৈব্বিপদবদি। ক'রজুদা যদ'সই যহীক যদা চত্ৰকব হাই।  
 যহু কৈনোখুনা শেংদোকচবা ওয়'ক অ'সদা জৈপিংদি খুনা  
 অমোংপা শেংদোকই হাইবহু দা'দি। অহুদা পোং যদৈ  
 তাহোবদদি, যহীক যদ'ই যত যাত্ৰদা ওয়'ক, খুনাংখিপিংতাইনি  
 অহুদা ব্রিজার্ডর অহুদা যজপা পাংতা যজপা পুন্নিয়া টেপ্প-  
 য়েচর হুয়া অহুদা খুনাংদা হৈবনে, চানদবা চিত্তাক হাংকপনে  
 যহীক যদাই পুন্নিয়ক পি'জি। জৈপিং কয়'স্ব যপিংদা কয়'দি।  
 তাইকোইবহুদা লায়দা যহীক জৈপিং অসি কয়'জিল্লপা পোকপা  
 বেজি। অহুদা কালেনদা নোংবখাদা তাইকোইদা বাবদা তেজি।  
 বোং জৈপিংদা হাইবদী ক' দিত্তোক হাইবদি। অহু

উৎক বধী উহুস, উমা-হানা, শেন্দাঃ মত্ চাষধরকনি ।  
 ধরাধ, জাঙ্গিয়া জৈপিং ভাকর অহু বন্ধুনা বধীহু । ভেটো  
 ওইধনা ভাবতপা জৈপিংসী চতকম অমসুং জৈপিং নৌকর অহু  
 মথুব চেংন থুথীহু অহুনা ভেপ অহু লৈলিকুনা কাঙনচিঃবা  
 চতকমবা অমসুং লৈতমবা হোংমগববনি । চহি অবসী মথুংনা  
 অমিহক অহুয়ক শেন্দা হোংধোংকববনি । নোং থেক চুবনা  
 ইকিং কিংনা জৈপিং থাজিনপহু মজ্জপ যাপহু । কত-হোনিপিংহু  
 ভাঙবধিনবা মিনিট ধরং জাইবিহু ।

জৈফুংকো জৈপিং—চৌদ অমসুং চৌয়ানা লৈমুংন মেবো  
 জৈপিংসী জৈফুং ওইবা বোকই । মেং ভাবগা উ হাণী মরা,  
 মজ্জপিংবা চতবিংবা অমসুং লৈমায়মসী চুপলিমধিবা জৈপিং অহু  
 লৈমুংন ভুবেমজ্জ পাকনা চাঙনা চেমবা জৈচেপসী থোরকপনি ।  
 জৈপিং অসি অকুব, অংবংবা জৈপিং নি হ'ববা লোইন । অহু  
 পা-অস, উৎক্কা মৈখাটরবা মজ্জপা বপাণী অংবাংপা বধীক  
 মনাই যাইবা জৈপিং চেমলিঙ্গপা যাই । চৌমোম থংবা  
 অহাংবা ম'ম'চেপসী জৈপিং চতকমবা মাপা মজ্জপা পদ অহা  
 কোয়না থমগববনি । জৈপিং লৈবিবা কোব মজ্জপা অতোবা  
 অহুসী অকোয়বহু হাংবংবা মপাণসী জৈপিং চতকমবা থমগববনি ।  
 জৈফুং অহুনা বৃষসী বৃক্ষাদসী হেমা হাংবা লৈববদি পাইপ্  
 অহুনা জৈপিং অহু পুয়কপা ইমুংনা ভেটো অববা লোবা যাই ।

পুত্রি মঃধরমা—ধেববা ভোবা পুত্রি অসি হোংপবা  
 মবই মপাণ অকোয়বদসী জৈপিং থাজোনবা ওইবা ভোই ।

[illegible]

অন্যকণু পুত্রি অমল্যঃ ঐকুংতী ঐলিংদি যহিক-বনাই য়াওবরা  
হায়বসি ভোয়বা য়েংগমবসি ।

ঐলিং লেংদোকপা— ঐলিং লেংদোকপসি উয়ান লায়না  
ভিঃচাং ওক আইওদিন জোপ অনিনঃ ঐলিং কাট অমল্য য়াঙ্গপা  
মীজুনা ওংডুনা লায়নপা শিজিন্নপদবা য়াঙ মিনিট ৩০ দং থন্নপা  
যনিং কথথন্নপা শিজিন্নবোয়ু । ক্তোরোন ভেয়েট নল্পপা ক্তোরোন  
মহী কেমিকেল হুতানহনী লৈয়পা দিবেন্নব কত্থনা পায়পা  
শিজিন্নবোয়ু । ক্তোরিনোভেড লাইব, অহ বৈবোই অমল্য ঐলিং  
কাট অমল্য য়াঙ্গপা মথুং চেংমা থুন্নপা থমউ । অয়ানবা অহুগী  
চানি বৈবোই অমল্য ঐলিং পেলোন অনি লেংদোকপা য়াই ।  
থক্তিউঙনী য়মাঙদা ঐলিং অহ লেঙহনা যিঃ ১৫ দং নল্পগী যিঃ  
৩০ দং থমউ । হরা মাডোনা মাংমা চংপা মৌ, কেম্পীঃ চংপা  
মীনা যকম অমল্য হেঙা থুয়ক্কা চাবা-থকপা ভায়বসি ঐয়বসিনী  
যভুং ইয়া ঐলিং লেংদোকমবসি ।

উচি, ভোল, কোজো—উচি, ভোল, কোজো লৈয়মোই হায়বসি  
হুয়না-কৈপাদা লোইয়বা লৈ । অ'হাবা ভোবা অযজা লৈয়মোই-  
মবসি । অহুপা চাবা থকপনী অয়েহা অযজা ইয়ু'দ' থল্লোইমবসি ।  
চাবা কংত্রবদি শিজিবি নল্পপা যকম হোংবি ' য়াহ' যোংপা  
অহুপা লুখাক চঙুং লেংদোক্কা অহিং হুংবিল থমগনবা ইয়ু'দা  
হায়বসি উচি-উতীয়চিংবা জীব কয়া লৈয়গি । লুখাক চঙুং থমগনবা,  
থযোয়না চাবা য়াবা পোং য়ৈথ উপুদা হাপুদা মো লোন্সনা  
থয়বদি—থযোয় অসি অুট্ট লৈয়মোই । মাদানী ঐলিং চেংমা

অহে'বা, দু'ই স'ইজিনপা থ'মনা হোবা উ'নী উ'তি অব'হু: তিব-  
খ,ক, উ'কত সু'বকা ক'রকই। দু'ব যৌ'র'ব'দি উ'তিবি'ক'ত থা'ব'না কৈ।

আস'নৌক স্থা'সি'তীন বেরি'ব'স্ কার্ফো'মেট লি'জি'ব'বা স্থা'ট।  
বেরি'ব'স্ কার্ফো'মেট ল'ক'ক অ'বা ত'ন'ন'ল'পা চ'ক ল'ক'ক ব'রি'বা  
তো'ল'পা থা'ব'িয়। ত'রি'ব'ল'পা ল'নী ব'হ'ক লি'জি'ব'ব'ব'।  
ত'ল অ'হ'গা চ'ক অ'হ পু'ব'ব'বা লি'জি'ব'ব'ব' অ'হ'ক অ'হ'ব'বা  
লো'ট'ব'বা লো'ব'ব'ক'পা লৈ'পা'ক'ক ক'ব'জি'ব'ব'ব'। ত'ট হো'লো',  
হে'ল চ'ক'ব'ব'দি লো'ট'ব'বা লি'স'নি। ত'ট ল'ক'লো'ক লো'ক'ল'ব'বা  
হো'ল'ব'ব'দি। অ'হ'গা ব'ল'পা অ'হ'গা চ'ক'ক হ'ব'বা হে'ক ব'ব'ব'ব' পু'ব  
স্থ'ল'পা ত'ল'পা তৈ'লি: পী'থ'ক'ব'ব'। লো'ট'ব'ব' ত'থ'ক'ক'ল'পা ত'ল'ব'দি  
পু'ব'বা ত'ল'ব'ব'ক হ'ল'পা হ'ব'। ম'ল'ব'বা ব'ল'স'ল'ক' থ'বা হ'ল'পা  
তৈ'লি: পী'থ'ক'ব'ব'।

কা'ক - নো'ল'পো'ক থো'ল'প'ক'কী ত'ল'প: অ'নি ত'ল'বা ত'ল' হো'ব'ব'।  
অ'ল'প'ক'ক'ক'ক'কা'ক অ'ব'না চ'ক'প'ব'ব'দি লি'বি' হ'ল'ব'বা প'উ'ক'ক  
লৈ। অ'ক'ব' অ'ব'হু: অ'ক'ব'বা লো'ব'ব'বা থো'ল'ক'কী অ'ক'ব'দি  
ল'ল'ব'ব'ব'বা উ'প'ল'ল'ব'ব' হ'ব'বা লো'ব'ব'। কা'ক লৈ'ত'ল'ব'বা, হো'ল-  
ব'বা, ম'ল' পো'ক'ব'বা থ'ব'ক লো'ব'ব'ক'ব'দি। তৈ'লি:, লৈ'বো'ব',  
কো'ব'ক'ক, থো'ল'ব'ব', ব'ল' পু'ব'ব'ক'ক'ব'বা তৈ'লি: কু'ব'ব'বা থ'ব'ব'দি।  
লৈ'ব'ক' ল'ল'ব'বা কু'ব'বা তৈ'লি: ত'ল'ব'ব'বা ল'ল'ব'দি। ত'ল'ব'বা লৈ'ল'ব'বা  
তৈ'লি'দি কে'লো'ল'ব'ব' থ'বা তৈ'লি'বা হ'ল'পা ত'ল'ব'বা তৈ'লি' অ'হ'ব'বা  
জ'ই'ব'ক'ক'ক'। কে'লো'ল'ব'ব' অ'হ'ব' পা'ল'ব'ব' ব'ল'ব' অ'বা লৈ'ব'ব'বা  
ক'ক ব'ল'ব'দি: হু'ল'ব'বা হো'ব'বা ত'ল'ব'ব'ব' লি'জি'বি। দু'ব ব'ব'ক'ক'।

জানী লিংগী হৌহনগহ। যুবদলী লাপ্তা উরা খাপদবনি।  
 উদী যবোঙ পেংবা খাপদনি, জানী-লিংগী হৌহনগহ। কা-  
 চিন্দা পোং-চৈ কতবা লৈনিবগহ। হুংবা, হুংলিং চঙদবা  
 অবদা যকবদ কাঙ লৈ অহুক নেংচারকপনা যপান্দা ডান-  
 লকপা, ইহুংদনা যকপনা যকবদবা খোঙ পোদনিহু, কাঙ পাই-  
 লিজকনি। হুংদা-হাই অবদ অঙান নিয়রকপনা খোঙ, খোঙনাঙ  
 হাংদোকুনা বৈ খাপ্তদবা থরগা কাঙ পুয়বক পাইখোকবি।  
 খোঙ, খোঙনাঙ পুয়বক ডাইহ'কং পোদনিহুগা বৈ খাপ্তনিহু।  
 কাঙ লৈগোই। অবদ যকবদ হারনবা অবদা, হুয় লাবা  
 যকবদা উথুগ, 'প্লীটকী' যকুংবা জানী যকা অবা কাঙবা  
 তাহজবনি হুয় অহু কাঙ অবা কাঙবা চৌকে। কাঙ চঙদবা  
 পর্দার অহুবা অকুংবা জানী ক্রেব চদবা হিংহংখোঙনী, খোঙনী  
 গীদ নী থিমা পেয়ীহু। কক্কাং (হাল) অবদুং যুববক্তা অবোবা  
 কক্কা, লাজিরহবনি হেনলিমবীহু। হারিহ'ব জানী অকুংবদা  
 কাঙ, হ'হিং চঙদবা হেনলিমবীহু কাঙ হাং লৈগনি অহুবা  
 ডাইবা কেহে'সিব অবদুং চাপ্পা যহী হাপরগা কাকীহু। কেমিকেলসী  
 হকান্দী লৈবগা লিত্রোনেজা, পেনীরোয়েল ডটেল লাজিরবা  
 হাই খুং, হায় অবদুং খোঙদা পান্না তৈবদা হ'বা পোংবক্তি।  
 অহুবা খুঁদৈ অবদা চাইপিহুগা হে'ব যদা ডাইবা কোকলোমবা  
 কাঙখল চৈখোক্তা হান্দুবা থরবদু কাঙ ইলৈ।

হ'হিং - হ'হিং হারবা অসিপ, হারবা ডাইবং হীনা ভুতচো  
 জীব অবা লৈতে। অবদে'ংপ যকব বিহুদতা লৈবা জীব

ସର୍ବଳ ଅସନ୍ନି । ଅନ୍ତରା ସଡ଼ ସହାସ ଅନ୍ତରା ମକମା ଅସୋଂସା  
 ମୁହୁତକ ସହୀକ ସତାଂ ଲୋଚନରା ମହୁକମହୁ ଶ୍ରୀମି ଉତ୍ତମାରା ତୋଂସା  
 ସହସରା ମହହସରା । ତାହାକୋଟିକ, କିତର, ଇତୋମନି ସହୀକ  
 ହସିନା ଅଲୋକଇ । ହସିନା ସର୍ବୀ କାରନୋକଇ ଅସମୁଂ ଡୋକଇ ।  
 ସହସା ଅମାସନି ସହୀକ ସତାଂ ସାନ୍ତା ସାଂତଇ । ଅନ୍ତରା ହସିଂ ଅସି  
 ହେକ୍ରବନି ହାସନା ଲୋଗନି : ସର୍ବୋତ୍ତମ ସାଂସବା, ସାଂସବା  
 ତାହାକ୍ରବା ଲାକ୍ରଗନି । ହସିଂ ଜାଂ ମୁହୁତକୀ ହାକ୍ରବନି । ସହସରା  
 ହସିଂ ସର୍ବୀ ଉତ୍ତମା ହୁସିଂ ୮ ନିମି ୧୦ ନିମି ୮୭ଇ । ହସିଂ ଅସୋମ୍ମ  
 ହୁସିଂ ୨୫ ନିମି ୨୦ ନି କାଂତବା ସହସ ସୁଇ । ଅନ୍ତରା ସହସ  
 ୧୫୦ ନିମି ତାହେ । ମୋକମରା ଅନିସହନି ସନ୍ନିସକ କାଂତବା ମୋକଇ  
 ହାସବନି ସହସ ସୁଇ । ଅନ୍ତରା ହସିନୋ ସନ୍ନିସନି । ହସିଂ ଅସମ  
 ହିସବନି ହୁସିଂ ୬୦ ନି ସୋସନି । ସାନ୍ତା ମୋକଇବା ସହସରା କର୍ମ  
 ଅନିସନି ହେମା ଲାମା ମାହିସୋକ୍ତେ । ହସିଂ ସମକ ସାସଇ ମଲ  
 ହସିଂ, ହୁଇ ହସିଂ, ହଲ ହସିଂ । ହସିଂ ଅମୁସୀ, ନିସ ସହୁ ସାମବା ହସିଂ  
 ହସିଂ ସତା ଜାଂ କହା ନେ । ହୋଟେନି ଟେବନା ହସିଂ ତୋଂସହ  
 ସୁସ ସାନ୍ତା ହାମବା ନେନିନା କନି ମୁମ୍ମା ତାହାକ୍ରବନି ହସିଂ ତୋଂସେ ।

ସା— କହୁନୋ ନେବା ସା ଅସି ସାହିନି ହୁଂତାହିତବା ତାମ  
 ସର୍ବଳ ଅସନ୍ନି ଅନ୍ତରା ଇନ୍ତୁନା ସା ନେତେ । ହୁସା ସମୁଂ କାହଲେ  
 ସାନ୍ତା ଡେମନି ସାହିନି ହୁଂତାହିତେ । ଅନ୍ତରା ମେହବନି ମୋହିନା  
 ସାହସବନି ମୁମା ଡୋକଇ । କାହୋସ ଅହୋବା, କହାଂ ଅକାହବା,  
 ଉହୋଂ ଅକାହବା ନେ । ଉମାକ ବାବା ହୁସୀ ହୋହସନ୍ତ ସା  
 ନେ । ଉତ୍ତମା ଶ୍ରୀମନି ଅହୋ ଅହୋବା, ଅକାହବା ସେନିମ୍ମା



যা অহু যাক্তবি। নক্সা অহোবা, অকায়বহু কেবোসিন',  
 মেসনীন, বেনজাইন, তরপিন টাইন্ড ইন্ড সৌরিকমা কাপলিঙ্গা  
 হাফোক-কাফোকনা হাই। টেলিং অলাবা হৈজিঙ্গনু শিলৈ।  
 কৈজুপ, হাইন, মোলপাক ক'খোল পুস্বক মরক মরক্তা হুংল'না  
 কোমোক্তা যা অহু'না শিকবি যা অসি হৈশা অলাবা  
 বাক্তবা ওমহে। অহুগা হৈ'কো কমু' ওইববদি আনকোহোল  
 থায়া মপুল অহুগা অহ'ববা অহে'ববা হাপচিঙ্গা হৈ থারদি  
 শিকবি। অহু অহু মোমবতি চুপুনা যা যাই হাফোকবা  
 হৈ'ক'গ'ন উল্লী মপু'নী অকায়-অহোবা অহু বেনজাইন্ হৈজিঙ্গু।  
 মৈদি মতম অহুনা কান্না থানবা, হোবা মকরা ম'দে। মলকার  
 লাউত্ত ম'র হৈ থাববা কুবিক ফিট ১০০০ নী কান্না যা পুস্বক শি।  
 চাউরপ হোবা টেলিং ওপ অমলী মপু'না টেলিং অহু'নী মবক্তা  
 কেসাম অমলা আনকো'হোল থায়া হাপগা হৈ থাপতুনা তাউহমু'না  
 থমউ, ম। শিপসি।

কাববেজ — অহোংলা পৈ-পৈহুনা থায়া চাক অবেম-অপা  
 পৈহুনা পুস্বকু'না থায়া ভোহোইনবরি। টেলিং চাউরবহু টেলিং  
 অহু মকোক-মতাং পোকহজি। মিলি অহুনা হুংলিং মেংহেং। মরিং  
 ইন্ডনা হাঙনবা ভোই। ম্যাসিগালিটনা পুখোকখিনবা অমলা  
 থায়া নক্সা পৈহু'না কুয়জিনবা ভাবনি। পুঞ্জি মরা অমহু'ং  
 চাখু'ম মরাদা থমগজি। হৈমবী অসি থানোকপীহু।

অহুগা মবোর অসি কংহজগা হৈ থানোকপনু হাই। উৎ  
 অহুনা হার ওইনা শৌজিগবা হাই। মসিগু "ইনসিগেবসন"

কৌই 'ইনসিনেরটার' লৈবা কংই। চে ক'দি, উৎচেৎ, চেগাট  
লিঙ্গী অদি লাগ'না পুথোঃপা ক'বজিববা অহুগা মৈ বাবা ভাব।  
চেকলিগা মৈ থাদোক'না ভাব'নি।

হাংজীন - লুংহেনবা হাংব'সি মীনা লৈরিবা সুখ অচুগ'নী  
হৌগ'নব'নি। ম'ব'দি অনেকা, অহাংবা, ম'ব'কী থাকী মীওট'নী  
ইমুংবা সুপীনা ম'ভৌ ক'ব'হু ইমুং, ইম্বোল লুংহেনা থম'গ'নপে  
হাংব'না সুখা য়েং'ল'নগ'নব'নি। সুম'নী হাংজীন সেমিটেসন্ অদি  
মোং'বা মোং'ম'নী অক'বা হাক'ব ওট'না লোখংম'ব'ক'ই। ম'ব'দি  
হৌজিকী লৈবাক'ম'ভা ভাবা হাংব'না অদিগ'নী পীওঃপা লোংখা'বা হা'বা  
ম'ব'ক অমা ওট'ব'বা ইমুং অহু অম'মুং লৈরিবা মী অহ'নী অমাও-  
অভা থোক'হ'ল'ব'দ' ম'ভ'না তেক শোর'ব'না জাতি অহ'নী থুমোংখী'ব'নী  
হৌক'ম'ভ'ইবা অশীক'পা শ'ব'ক অমা সুখ অহ'না ওইগ'মৌরিব'নি।  
ঐবোয়'নী ম'নিপু'ব'দ'দি ঐবোয় ঐবোয়'না পাং'বা ম'ওং'বা চ'ভ'গ'দ'বা  
কা য়েং'হ'না সুখ শাজ'বা ভাই। চাওং'ল'ক'পা ম'ভুং'ট'না অহ'ম  
জুং'টাই'ব'বা য়েং'হ'না সুখ শান'ব'ক'নি। অচেং'গা চাওং'ল' লৈবাক'জা  
অশা'বা লাংজ'গ'না লৈজ'বা সুখ হাংম'দে। মীনা পাং'বা সুখ'না চ'ভ-  
লিগ'গ'না লৈব'না ম'ব'ই। অচ'মা লোং'বা কো'বা থুং'বা লৈভে। অশা'বা  
জা'জীং ভৌহ'না সুখ'ব' ব'ল'গ'না পাং'বা হাংম'দে। শাজ'ব'বা হাও-  
ম'ব'দ' সুখ'ব' অ'দ'ম'দি লৈমী'ব' কা'বা, জৈনিং থুং'বা, জৈলং ক'ব'বা  
জা'ব'গ'নব'নি। চীংমোং'ল'বা পাং'বা সুখ'দি হুং'লিং বৈব'জি। সুখ  
পু'ব'ব'ক' মোং'লোক ওয়া পাং'ব'। থাই'দ'নী হুং'ব'ই। অহ'গ'না ম'বা-  
মোং'বা ও'ল'বা ম'জ'গ'না বোভি মীহুং'বোভি ম'ব'বোং'ব'বা কা'ভুং'বা

কুংলিং, বৃক্কটন কুংলিং চত্বনগনি । মদুমদা বহীক-মতাং,  
 মা ক্রাওবা লিভখিমবা লোনবা দাই কোবা-কোটাং পুয়বক  
 মোংবনী মদুমদা অমুক্তঃ কুংলিং কংববা মদুমদা অমদুং খোঙ  
 মীলুংখোঙ পাং-গদবনি । মুক্ষম খনবদ ইন্দ্রনী ওইবা লাঙবা  
 মকম পাং, লাংখোং নকপা মকম হাম্বনি লৈকাইনী কত্ত-হৌদি  
 চিবককম অকুংপদা মুম লারোইনবনি । উ অমদুং উরী-হাম্বনী  
 বক্তিম্বনা কঙ লৈবা, কুংলিং কংববা মকমদা মুম লারোইনবনি ।  
 মুমবী অকোম্বদা লম খবনি হাঙকম্বনা খবগদবনি । মুম অমদা  
 খংমদা মুমদা বা হাম্বনি অতোংগা মুম অহনী ওম-ভৈনবা মাইকৈ  
 বোংমদা মকম খবনি কুংলিং কুংলিং চত্বনগ' ম'জোল, শূবাঙ ওইবা  
 খাঙুনা খবউ । শূবাং ওইবনি মহোলানী ওইবা লৌবদা  
 মুম অহনী অহাংবা অহনী লক্ক অহনী অবা পাকহনগনি ।  
 মদুমদা লক্ক অনিমা মদুং ওইবজ । মতাং অসিদা পল্লীবা  
 অমদা লৈঙোই মক্তপা চোককুয়া ক্রা-ক্রা লাওবা লৈপাক্তা  
 মুক্ষম ওইবনা লুবা হেলি । কত্ত হৌদি চেহরকু বা. বোংবদা  
 মকম মক্তবনি অসিকুয়া মকম প্রাইদনী কবা মুক্ষমি । প্রৌবোদনী  
 ভুবেল মপাম মক্তবা লম্বনি লৈভান ভাঙনি । লৈভানি  
 লৈনোল কাম, জেই । লৈপাক অসিদা মাক্তবনী ম'মক ওইবা  
 ওর্গেনীক ওইবা পোংক মাক্তই অহনা লৈবাননী ম'মদা কুংলিং  
 পুয়বক বোংবনি । অতোংগা মকবদনী লাঙপা মীওই বেহি-  
 দোক বেলেংক্রা জিনিটেনকা বঁওই ইংলিস্‌মেন্‌নিং লিপিবা বোং-  
 ক্রাইটেন গৌবনী লৈতে হায় । অহনা বৌবদনা লাবা মুম পুয়বক

ফুট ৪/৫ দশী ভাষনা উপাক হাছনা লৈ। গোভৰ্ণৰী দুম অসি ফুট ৮/১০ হাঃনা উপাক হাছিয়া অসিগী বহুহাি ত্ৰোংক্রাইটিস ভেদ-মবগী দুমলাদি। হাছিবহাি লৈপাক্তা থংনবা লৈমাহায়া লৈভনবা মলাম মথোল ১/৩ দা লৈনবা লাক্ৰসনি। ওহুহুগী উপাক, বাগাম-মহিংবনা ফুট ৩/৪ হাঃনা, কোংকুয়া উপাক লীহুগা লৈমদবহি। কো কাঃবা লৈলীল কাবদা থংন হাছনা উপাক হাঃগা থংনি। লৈলীল অসিগ লৈহুহুগি হাট, লংস মাং, ত্ৰোংক্রাইটিস ঃলুং খোঃহায়া হাঃবদগী লাকপা হুঃনা ঃনংসি পুঃকোক কোংকনি। অহুক হেয়া মলা কবা জাতি ওইহুহুগি। নুংগাই বহুতা ল.বা দুমলু লৈহুঃনা ঃলিং চেমবনা বহুতা উলিং হাইংলকই।

চীঃগী অঃহুদা দুম লাহবহি মংকো অকঃহুহু কোঃহা মালা লেঃহুদা থংগনি। হাকহ অঃহা নে'জু থংগি ঃলিংগী টেবল অসি ফুট ১/৩ দা লৈ ফুট ২ দঃ ভোংদা ঃলিং হেতা থোকই। অঃহুদা ঃলিং ঃকুনা লৈগা লৈপাক্তগী মনিম লাকপনা ত্ৰোংক্রাইটিস ভোংনবহি। অঃহা তপ্পাক্তা কহলা থাঃগা হাঃবহাি চহি ১২ পাঃহুগা হেতা লি। বহুহাি ঃলিংদা কহলা মক্ৰ, ময়া পুঃহক পুঃই। মক্ৰ হেয়া পুঃহা মনা, মল কংলকপনি। মং'দা ভোঃহিবা অঃহক মংকো লাকপসি উগী হোংগাি। হুঃম ঃসিমা দুঃকম লৈমাহ কংনা থংগনি লোঃকো লোঃংলগী অ.মং অকাই চেঃহুঃকপা থিংংমবহি। হুঃলিং অহু অঃহোঃদা লিংলবহি হাইকুপ, কোঃহাঃলিং অহু ঃহুঃকৈ অঃহোঃদা চেঃহিঃবা হোংংগনি। হুঃহাঃা মতাঃদা, লৈলিলু ঃংবা হাঃহা লাব, হৈ অঃহুং থংলোঃগী

ଜାମଧୋକ୍ରବା ଜାକ୍ରମାରି । ସୁଧ ଜାବନା ଚଢ଼ିବିନି ଓ, ନୁଃ ଲୋଡ଼ାହିଃ  
 ଡମ୍ବ, ବିଳାସାଢ଼ି, ସାବର୍ଜ, ଟୋଂ, ଇମ୍ପାଂ, ଗ୍ରାମ, ଜିଞ୍ଜ, ଏସବେଟ୍‌ମ୍,  
 କୋମକ୍ରିଟ୍ ଆସି ଚଢ଼ି । ଡେକ ଲିମିଂ ଡରାନା ସୁଧ ଅବା ଜାବନା  
 ଡେଲିଂ ମେଲୋମ ଡା କହା ଚୁମ୍ବିରବା ଡବି । ଡେଲିଂସୁ ଚୁମ୍ବିରବା  
 ଡେକମ୍ପରା ଅଜାବା ଡୋଲିରାବି, ଡୁମିଂ ଡେବୋକ ଡେଲିର ଡୋବା  
 ଡସହଲେ । ଡେଲିଲ ଡାବା ଅଚୋମ୍ପା ଡେକମ୍ପରା ଅକଂବା ଡେକ-  
 ମନରୀ କାଲେକା ଡେବା ହେଲି । ଅହସୁ ଅହସୁ ଡେଲିଲ୍ କାବା  
 ଡେକମନ ଅହମା ଡା ଅହ ଡେଲିଲ୍ କାହଲି ଅହମ୍ପୁଂ ଅନାବା  
 ମୋକହଲି । ସହସ କୋବା କାଂନବା ଡେକନା ହକଟାଂ କବା ହେଲି,  
 ଡେମୋକ ଜାମହୋବବା କବା ହେଲି ।

ଅସାଂଅଢ଼ — ଜାମରବନା ଡେକ, ନୁଂନା ଅସାଂଅଢ଼ି କୋସ  
 ଡନବା ଡସହଲି କୁଟ ୬ ଜାଂବା, କୁଟ ୭ ମାକମା, କୁଟ ୭ ଲୁବା  
 ସହଂ ଅକୋରବନା ସଜାମିନା କୁଟ ୧୫ ନା ମାକହଲମା ଡସହଲି  
 ନୀଂବାସୁରୋହି । ଡେଲିଂ ବାଲଟିନ ଅହସସ ପୁହମା ଖୋଡ଼ହାସା ଡେଲୁ ।  
 ସସହୁଳା କକ ବାସମା ଡେମାକ ମିଜିରୁ, ସମାନରୀ କୁଟ ୨ ଜାମା  
 ଡେମାକ ଡହମା ଜିଞ୍ଜ ସଡେ ଅସା ଡସବନା ଖାଢ଼ । ଖୋଡ଼ ବାକସ  
 ଅହ ଡେକ ୨ ବାସମା ମିଜିରୁବିରୁ । ଅହେବା ଡେଲିଂ ଅହ ସହଂନା  
 ହେଜିରବିରୁସୁ । ଡୋରନା ଅସାଂବା ମୁହସକ ଡାବୋକବିହୁନା ଡେଲିଂ  
 ଡାକା ଡେଲିହୋମି । ଅହେସବା ଡେଲିଂ ମୁବୋକବିରବା ମାହିମ୍, ସଡ଼ା  
 ଅସନା ନାଲାନା ସହମା କୋସ ଅସନା ବାସବିରୁ ।

ସହୀକ ସଡ଼ାଂ ହାହୋକ ମେଂମୋକମା — ଅନାବନୀ ଅସମ୍ପୁଂ  
 ମଧ ମୁସସହସବା, ସହୀକ ସନାହି ସାହସହସବା ଅସମ୍ପୁଂ ସହୀକ ସନାହିଲିଂନୀ

থবক ভৌদনবা থিংবা অহু য়হোক য়নাই থেংদোকপা দিসিম-  
 কেল্লন ভাই । স্তেব্রীলোইজেন হায়রগা পোং অয়না য়হু-  
 ঈপনি, অকোয়বনা পকপা য়হোক য়নাই য়াঙহনবনি । কবিত্ত্বা  
 য়তযদা স্তেব্রীলোইজেন ভৌদনা দিসিমকেল্লন ভৌরগা অহু  
 দিক্কাইবা য়াই । য়ুংলাগী য়তাম, য়ৈনা, কেমিকেলগী পোং-  
 নক বরা অহুথোক্তা থায়দোকপা য়াই : য়ুংলা অসি থাইয়গী  
 য়হোক য়নাই হাঠোকপগী পাঙ্গল লৈঠৈ । য়ুংলা কয়না  
 য়াইবনা উয়নাগা টি থিগী অয় থয়না শিকবি । অহুগা অতোয়া  
 য়বলগী অয় বরা য়ুংলাগা হাংপা ওয়ত্ববন্থ য়াংবি হেনস-  
 কলৈ । অহুনা হেক লৈয়িবা থাংদোকপা য়াং পোং-ঠৈ পুয়মক  
 য়ুংলাগা কোদোকপা অসি য়তয নাইবা য়ুংবি অয়নু : চয়েল্লা,  
 শোভা য়েত্বনা কোদোকপিহু । অহুগা য়ুয়গী থোঙ য়োহু-  
 থোঙ হাংদোকপা উয়না য়ুংলা য়ারিযৈ চতহু ।

য়ৈনা য়ৈয়না য়হোক য়তাং য়াঙহনবা ওয়ই । উয়িঃ  
 অয়বনা য়ুংপা, য়নীল্লা লুয়, য়ৈহনবা য়ত্বনা য়ায়না শায়া  
 অকোয়া য়ৈয়না য়াই । অহু য়ুতোকপনা থাইয়গী থুংগোচাঙা  
 হেল্লি পুংখাই অয়া উয়িঃগা য়ুংপা অকিবা পুয়বক কোকই ।  
 কৌলজিক য়টিংবা উয়িঃ অয়বনা অয় য়ত্বনা সাপোন, হাষ্ট্রুনা  
 লোয়বা য়ত্বনা চাংথোক্তা সাপোন য়হী, অয় অহু থেংগা  
 চাংথোক্তা কিনা উত্বোক্তা য়ুংলাগা কুইনা থাইয়গা ওয়বনি  
 য়হোক য়তাং অয়তা লৈয়োই । কেমিকেলগী পোংনক অয়াবা  
 থক্কা থিগীযগীপহু হুয়গী ওহু থিংবা (কুয়ত্ব) না য়ুইয়গী

কৃত্যঃ শ্রেয়ঃকৃত্যঃ শ্রেয়ঃকৃত্যঃ । অথঃশত, যদ্যপি যোককম, কৃত্যঃ  
 হোমি তদ্যোককম। শুভু মনো চাইবেকপদ। যদ্যক যদাই  
 লোইনক লিঅবি। লোক শিংশীঃচেৎ, কৃত্যঃশতদি  
 থাঃলোকশনা কৈ। অহুগা পানদি শুভু মনো শ্রেয়ঃকপা হাই।  
 অহুগা অতোজ্ঞা কৈবিকেশী পোতি অঃশিংবা কপোইববা  
 মকমবা লো লোন্না বহীহু, হু কবলবা ভাঙনি। কৈবিকেশী  
 পোৎ লীজোমবা হাঃবসিবক্তবু ধুনোঃ থোনিভাইনি। অতোবা  
 পকলক্তয়া লায়কা পক্কপা হাই।

যীওইবনী যীওইবনী যীওইবা ইশান! ভোজবনি—যদিপুত্রী  
 অচা অবা ওইবা পোক্তবদি যদ্যকসী হেমা লুংলিঅবা পোক্তকম  
 লুংলম্ যদিপুত্রী লেবপংচনোংবা যীওই ভাঙনি। যাদিবযঠৈ  
 হাঃবৎহনবা, কজহনবা, অক্ৰবা লুংলম্ অবা ওইবা চিংবৎচনোং-  
 নরা। যীওই অযতা ওসি কাওববা পোক্তি হাঃববা হাঃবনবা  
 থক থোক্তাই। কদ্যক্তয়া আতিবা ইটব'চহা পোৎশক্তনীনা  
 যীনা তহজনী ভাই ওইবা থবক, পোৎশক, পোরহ করা পুথোক-  
 কহনা অগংতা চাউথোক্কা, অঃত আতিসী তহজকব ওইনদি।  
 ইংলিসয়েনপিংবা ইবা লাইরিজা “ইংলৈ কোবা আতি অদি  
 যাদা লুংলবা আতিদি”, “যদিপুত্র হাঃববা লৈবাক অসি হাইবনী  
 লুংল লৈবাকপিংগী বহুংবা অবি” হাঃবা পল্লিওহ'পাক্কা  
 কৌথোয় ইংলৈ যদানা চাউথোক্কা, থহাঃ লুংগাইক্কা। চহি  
 লিপিং সিলিংগী বোমজকবা, লেবপংচকপা আতিসী ওইবা  
 কপুত্কা, লেবপংচকপনি। হোমিক ইংলৈ কৌথোয়ী কপুত্কা

କରିନୋ ? କନ୍ଦୋସନୀ ମାଂସରସେ ହାସବା ବନ୍ଧବୀହୋ । ହକତାଂଶୀ  
 ବୀକ ତେଜସୀ, ଜାମବା ସେଞ୍ଜପୁ ଚଢ଼େବା, ଚନ୍ଦ୍ର ଚନ୍ଦ୍ର ନିନ୍ଦିତା ମିଂଗାଂସି  
 ଓଜସୀ, ମେଳ ଧୂସରୀ ମାଂସବା ଲେକଂଶୀ ଓଜସବା ଏବୋହନୀ ଶୈବ୍ୟାକ  
 ଅମିପୁରସି । ଏହେବା ଅସନ୍ନଃ ଏହେବନୀ ଅସାତବା କହା ଶୋକମସି ।  
 ଏଜିତଃ ଏହେବନୀ ଶୈବ୍ୟାକ ହଜଂଶୀ ଚେହେବା ହାବସି । ଏହେବା  
 ହାସବୁ କରିନୋ ? କହନୀ ଏହେବନୀମସେ । ଓଜ୍ଞ ବର୍ମାମସୋଶୀ ହାବମସା  
 ଜେହେବା ହାହେ ମସେ, ହାକସ କୋଂହୋବକମସା, ଏବୋହନୁ କରିନୀ  
 'ମୋ'ଶୁଆ ହାବଲ ଅସିସକ ଏଲହୋବମସେ ? ଅହାସବା ହାବଲମି ।  
 ଏହେବା ଓଜସି । ଏଲହୋବନୀ ଶୈବ୍ୟାକ ଲାସନା ଲାସନା ଓଜ୍ଞା କହବା  
 ହାକସ, ହାବଲ, ଏବକ-ହୋସ କହା ମାତ୍ରହୋଜେ । ଶୈବ୍ୟାକ ଓଜସି  
 ମୋହୁଆ ଲେହୋବନୀ । ମୋଶୀ ଚାସବା ମିନ୍ଦାସି ସମାମା ମିନ୍ଦା  
 ହାହେ ମସେ, ଯତା ଅସକସି । ସମାମା ମିନ୍ଦା ମେଲେଲ ଯତା ଅସକସି  
 ଓଜେବା ହାବଲ ଅହନା ଅହୋବନୀ ହାବଲ ଏହେବନୀ ଓଜଂ  
 ଲାସନା ଧୂମା କାଓହେବସି । ଲାହେବିକ ଓଜ୍ଞା ଲୋହେବନୀ ଶୈବ୍ୟାକ  
 ଅସନୀ କେହାସି ଓଜେବହୁ ଅହେବ ଓଜେବନୀ ଲେହେବନୀ ସହାକପୁ ଶୈବ୍ୟାକ  
 ଓଜ୍ଞା ଶୈବ୍ୟାକ କହାବହୁ ଏକ ଏହେବନୀହୋ । ମୋନା ହାସ "ଏସି  
 ମେହେବନୀହେବନୀ ହେବନୀ ଶୈବ୍ୟାକ" । ହାହ ଓଜସା ଶୈବ୍ୟାକ ଯତା  
 ମୁହେବନୀ ଲାହେବି । ସହେବନୀ ଶୈବ୍ୟାକହେବନୀମସେ ମେହେବନୀହେବନୀ କହାବହୁ  
 କହା ଓଜେବେ ହାସବୁ : ଶୈବ୍ୟାକ ଅସିନୀ ସାତକ ସହେବ, ସମାଜମ  
 ଅସି ଚନ୍ଦ୍ରହେବନୀ ଲାକମସି । ଲାହେବନୀ ଲନ୍ଦ୍ର ହେବ ଅସି ଶୈବ୍ୟାକ  
 ଲାକମସି । ଶୈବ୍ୟାକ ଓଜସା ମେହେବନୀହେବନୀ ସହେବନୀ ଅହା ବାହୋକମା  
 ଓଜସି ଶୈବ୍ୟାକ ବାହୋକସି, ମେହେବନୀହେବନୀ ଏକ ବାହୋକମା ଓଜସୋ



হায় । ইন্দ্রিয়নি ভাষিতব্য জননি । সেঙ্গণীয়ারদি আত্মিক  
 কসচর লবচত্বী লাগণা টংলিসঘেন পুস্তকতা ওইবা বগায়সি  
 লম্বি হায়না নৌবি । অসিগুহা সেঙ্গণীয়ার অসিহু বাবা হেজি  
 হায়বনা সোবু আওবখিৎহ মহাক্রা ইয়াই লাইনা পেন্দোকখি ।  
 সেঙ্গণীয়ারনা হেক ইয়া লাইরিক পুস্তক ইনা লোইনবা  
 পাথোকই অমন্তঃ পুস্তকও বচনোকই । অহুনা ঐদি সেঙ্গণীয়ারসি  
 যবেংবান্ধা ভোংলগা ইবনি । অহুম্বদি ওইয়াগা ঐনা ইবা  
 লাইরিকতা সেঙ্গণীয়ারনা ইবা লাইরিকশিদ্দসী হাট্টে পরেং অবা  
 কাতবা করিগুহা মকমনা হাওবা খেনবীরোই । অওইবমক  
 সোদি অহানবমদি যোগা ইয়া হানবনা, চানবনা য়োওই ওইনা  
 খোকখিরবই । যইবনা মহাকো অহুনা কহবা হাখল অসি  
 বচনকপনা ববরগী এমিটোরিগেলনা মহাকো হাখল পুহা হাট্টে  
 হাতা পমুনা, মৈনহনা হাপনরকই । পূর্ববাসী অচোবা সহর  
 পুস্তকতা সোদী হাখল সোদী লাইরিক, সোদী লোলা নৈনদবা  
 হাওখিমে । সোদী পুস্তকোদি করিগুহা অকা অপুদ কোবা হাও-  
 ননা অসং পুহা ধুনবা কোরহাং । যপানা তহীবা লিকা  
 ওইনা সীবা হাট্টে পরেং অহু করিমে : “ইচা ইবুংভো নপা  
 ঐদী পুলি অসি পূবলোহ লোহরে, যই হাঙ্গবনিনা ইপানা  
 চংলিবা, লৈরক্রিবা পুলি অসিদী ওম-ভৈনবনা অহোক চংলু,  
 লৈলু” । অসিগনি বর্নামসোম যপাদী পুলি অহু দুয়া বৈনৈ ।  
 যপা হু থকই । যা থকোই লেপরে । যপা না হাঙ্গা চাং,  
 যা চাংবোই লেপরে । যপা, চা, চুফণ থকই । যা চা, চুফণ



লাভবনি, ঐবে'রদি কবিনী ভৌহৌমবসে হাটনগদবা ডাকনি ।  
 য়ে'বৌহু : হৌজিক অসিন' সিন্জাপুয় হাইবনী মানবা লুবা  
 লৈবাক অযা ওটরে । মৈধু বোকপা হরাপাকী অনতা  
 লমজাওদা চেলহুয়ে । কহা লুবা হাকিবনো ? মৈধু বোকপা  
 কহা চেলবা হ'দে কহিবসি ওটর অমতনি বোকদবা । ( ত্রাকিক  
 পুলিসনা অহুয় হেংলিভানি ) )

ত্রাকিলদা লহী সযশ'ং পু'মা' দিসিবিটরনী বিটর পারি ।  
 দিসিবিটর ৮২ হেক বোবা মখোল বোকপা গাড়ী অহুয়ং গাস  
 হোয়ে'মটিংবা খোংবদা পুদজা গাড়ী অহু পুলিসনা কাহ ।  
 চেলহুয়ে । কলিকাতানী হকাইদা লৈবা "জু" হকাক কাওবা  
 গাস হোয়োন খো'উবনী লুনা ৫০০ কাইন্ ভোবা খে'নৈ

কলিকাতা সহর অসি মোং ডানগদবা পুং ১ হাংলিটৈদা লহী  
 অহাক। ল'উপুদী লে'বপা টেলিংনা চ'হখোকই । দিভিদা লহী  
 হাই লিভে, হেভর দিভার পানবা হরাপ'ডীনা অহোংপা পুহুয়ক  
 হরা হনু'দা টিংলিবি । উসুস হোদে । অসিবু কহা লুবা থবকো  
 অল টেহু চহবা সসে । ঐবে'রদি কবিনী ভৌহৌমে কবিনী  
 ভৌত্রিবনো বদবীবা তাবনি । চি ৫০/৪০ নী হকাউদা দুহনী  
 অকোহবদা লুমাং, হানী হানী টেখোলনা হোতবা লহী লমজাও  
 পুহুয়ক নো'ডানগদবা পুং ১ হাংলিটৈদা লিভোক লেংখোকপা  
 ডাকনি । হরক মবজা শূবাং হাই ভৈখোকই । অলোই, হাজে'ল;  
 অহাংলঙ কাওবা হোয়না হাই ভৈখোকই । উকুল থক হোদে ।  
 লৈকোল দেহই । লহুগৈ থাই । অগনী যোংকু খামদা লৈহক

উদ্বিগ্নতা অধিবসী যশক উইবা লম্ভম্ অমা উইবিগ্নতা যথস্ত  
 ঐরোগেন পাইবা কাওবা হাদমা মধ্ববসী অপুয অপাসী পাসকা  
 লৌহমবা মিল্লমা খনপ্রবা মকম অমা থক-বা পুমা লেমগ্নে।  
 ঐরোগেন পুয়মক লাপ্রা লাপ্রা থেনোকুনা পাইনগী।

মণিপুরী চাক্ষুণ্যপন্নী পান লৌখণ্যনা বরা হৈবা মী চক্ৰই  
 ইংলণ্ড, আমেরিকা, জাপান প্রভৃতি অইবা মী কোমবা তাম্রমণা  
 বসক চকবা কৈ। মীশীং অসি জিওবিজিগ্নী হিসাবতা চকী তরা  
 তরাদা মবল মবল ১,২,৪,৮,১৬ হায়না হেমসংসি। চানবনা  
 ১,২,৩ হায়না হেমসংকমবদ। ১০০, .... ৫০, ৪০, ৩০ হায়না  
 হুম্বক্ৰি। মরমনি লক্ষেল, তাকরেল পোরোমপাং, কোমা, পৌরুক  
 লৌহমবা যুয শাজিগ্নি। লক্ষেল অসি ককমা লৌ উহম্ববনি  
 মণিপুর অপুযা থা ৬ চানবা কৌ বোকনি। করীমমক  
 যুয শাজিনব,গ, মাইল মবাই অমসী মজ্জমা থংমনা কান্দুমা  
 থুংমা লৈরিবা লাজোল চীং অসিমা তেহেস লেমগ্না শানিংইবা  
 যুয মই শাবা চমগনি। পোরোমপাংক' মজ্জমা মরলোমদা  
 তানশিককনি। চীং পুয়মক মক কোকথোকুনা থখৌরিবা থাং-  
 রাইজিং হৈতাংগুমদা যুয শাবীহু। মইমদা চানীংগাই লৈজবা ইম  
 ইশুনিংমা হজংমা জেমশিগ্নকনৌদি। অমনা, হাউইবমইথ থোপং  
 চীমরে, মীচক হজমগ্নমা তাখোকপা চক্ৰয়ে। ওকিস ইট্টিটাসর  
 লৈগমবা, থমসমবা, মকম পুয়মক মীতোপ থাকিগ্নে। ওকিনার  
 অজমবশিনেী হায়বা হায়বসী কহুং ইম্মা মহর মহারমা লৌ টুম্মা;  
 কীজংচাক থামা, যেনগোন হোংহে, হুম্ব-হুম্বা পুয়মক থরগ্নে।

অবস্থা তকিন অবস্থা ইতি টাসননা সহবনা বহুই। দিগন্তেইসু  
 অবস্থা কার্যনা লাগা পুথোকপৌ। বহু পুথিনা এগ্রিকলচর  
 কার্য, এগ্রিকল হসবেন্দনী কার্য করিনী বহুইবনা? তকিন  
 মন্ত্রণা কলেক্টরনী হেমা বক্ষম বোক্তে। এগ্রিকলচর অসি  
 লক্ষনবা. হোংবা কৈ। যেন লোইবনী বক্ষ অসি হাকবাওহা  
 লাগনু লাগুবা, বক্ষনু লাগা চাউনা লৈবা বক্ষনা হোংবোকপা  
 কৈ। সিগ্রিকলচর অসি হাইল ৫/৭ লাগা বক্ষ উমু: অহুং  
 কপে, কাজাচাক হায়া থায়া হায়া চৌ: বাকুনী বখোক্তরনা হোং-  
 দোকপা চুমই। টি, বি, লৈবাকসি লিপ্রোসীপা লুহোংবৌয়ে।  
 অকিবনী বক্ষ ওইবা লাগনা, অসি অসি - বাকুনী বখোক্তে  
 হোটেল খুদিংনা অনাবলিং চতলে; বাকুনী বখোক্তে  
 হাই হোংবোকপনা অনাবা লম্বোক্তে অনাবা লৌখিবা চবি  
 ৫/৮ লৈরগা নারে হারনা উৎসর্গা লিপ্রোসীনি। বৌ  
 মচা নাগালেন্দনা বখোক্তনী লম্বা টি, বি, হোসপিটাল বহুয়ে  
 বখোক্তনী লম্বা লম্বনা লাজিলা কোমা বংইন। অহুং ওহা  
 পোতপ, ওইনা লম্বনু হায়া লৌখি।

তথ্যনী মখানা লৈবা লম্বাওনা বখোক্তনী ওইবা লম্ব অবা  
 বিজ্ঞাত হোরগা হোসপিটাল অসি হোংবোক্তগা বক্ষ অহুং  
 কোলোনী ওইনা তজ-লম্বনা লুংওইনা লৈবনবা লৌখিবনা  
 কৈ। সহব অসি অহাংলৌখিনী চেককই। অহাং লৌখিপোক্তরনা  
 নিউ ইকাল সবা লম্বনা হারবসি চবি বখনী বহুংনা বোক্ত-  
 মগবসি। বসি মচনা প্রাণ ভৌবী। হোংবোক হোংজিনা

বৈহুন্দা শেবগং লাগৎকদবনি । খুংমাইলিং অসোনমা পুন্সিঃ  
 অবশুং মিতিগী ওইবা পুন্সিনু শেংশোক শেবনোকদবনি । হকচাং  
 করবতমা মাহ পুন্সবকী খুদব, শককম উবা কংলকই । কমাগুয়া  
 মী অবনা মাহকী ভোণ-ভোপ্লা মত্তিক মত্তণ তাঁনশিক্তরকপহ,  
 জনা, লুপা, লৌ-ইম্বোমত্তব মচা-মশুগী ওইনা থম্বোরবত্তব,  
 লৌজ-কংজবা মারবনি মীওইবনী অক্ক অক্কা রাংং করা লায়মা  
 কোত্তবা মারবগদবনি । পাক্কিম্বো মী ভোণ-ভোপ্লা মত্তণ অসি  
 লৌরী-ইম্বোম কংজহৌবত্তব দেবদাস পাক্কীমা, রবি ঠাকুরগী  
 মত্তণ ইভোপ-ভোপ্লনিঃ অহ সমেন্সনাথ ভাগোর, মচাশিঃ অসিনা  
 কংজহৌবনি মচাশী, বিন্সনাথ লিখি মারবনী হাকব খোক্তে ।  
 অরান, মিক্কগী মূত্রি মংগী অর্থ লৈরোই, আযোখা অবশুং  
 অথুবা চেলপা মথোরগী মচা-মশুগী উন্নকুরগা ভগবান রাং,  
 কুর উদবগা চে মারবগদবনি । মশাশী ভোণ ভোপ্লা মত্তণ  
 অসি মচানা খাইবনী পিক্তা মত্তা লাংকই । মী খুদিংমক  
 ভোঁতানবনি । মত্তো কাওবা মারবনি লায়বহমা শক কাওবা  
 মারনে, খুদী সহিসু কমাগুয়া অশীগা শুকমাম মারবোই ।

পুন্সিগী অথুমা ঐবোরনা থুদবনা লুনা থোকই । থরার  
 করিনো মারবা অরামনা থঙনে । ই অসিনা কমানো, পুন্সি  
 অসিনা করিনো থঙনে । অহরু মত্তো করব ভোরগা পুন্সি  
 অসি চাওখংহমমগে, চাওখংহমবনা চুনিবা পোৎশক অবশুং  
 কিতব করা অহদি তাইবঃ মীমা থঙইয় করীগীদমক শুক  
 খুদোং থীহমবগে ১ ঐবোরগী লাইরিক মত্তহী অসিনা শোরবনি ।

ଆମେକେଶ୍ୱର, ସହସ୍ରକ ସୋଡ଼ି, ବାବର ଅବସ୍ଥା ଇଃରେଜାଣିବା ଉଦ୍ଧୃତ  
 ଆମି ସୋନାହି ନାହିଁବା ଚଢ଼ାଣି ହାସବନି ହସା ହସା ଚାନ୍ଦା ପୁଣି ।  
 ଧାଉଁନୀ ସମକ କରବା କେନୋମର ଆମିନୀ ଓଡ଼ବା ନୟନକା  
 ମୋରନବା ସୋମନୀ ଅଢ଼ସ-ଅଥୋନୀ ସଂସି ଚାନ୍ଦା ପୁଣି । ସୋ ଅସନା  
 ସପୁଲ୍ଲି ଚୁଣ୍ଡା ଲେମ୍ବୋରିବା ସହକ ସହାକ୍ତୀ ସମାମୀ ସରସନା ଅସନ୍ତ  
 ସମା ଅହ କରମା ଥବକ ଡୋସଗେ ହାସବନି ତସନେ । ସୁନୀ ଓଈବା  
 ଶୋଢ଼ତ, ହକଟାଂ ସୁନୀ ନି ଅନୁକମ କରମା ଡୋରଗା ସାହସା କଂଜକମା  
 ଆମ ଅହନା ସପୁଲ୍ଲି ଚୁଣ୍ଡା ଶିଞ୍ଜିମରୁନା ସମା କମା ଥନ୍ଦା ଓସଜମବନି ।

ସୋଈସନା ଥମବା ସାଧନ ଅସନ୍ତ ହାମରୋ ? ନାହିଁ ହକଟାଂନୀ  
 ଅନୁକ ମୁସ୍ତକ ଚିନ୍ତବା କୋବା ଲେଜନା ସାଠରଗା ଥମବା ଓସନି ।  
 ହକଟାଂ ପୁକ୍ତାଂ କୋବା ଡୋଢାନବା ମୋଂଜକ ଆମି ସକମ ଅସଜନୀ  
 ଲେସନି ହାସନା ମୋସିମରୁ । ହେକ କିସନା ଥନ୍ଦାହିନୀ ସିହସ କରମା  
 ଚୋଂଈ । ଥା ଅସନୀ ସହନା ହାଂଜାଣି ତାକଥୋକମା, ନାସିନା କରମା  
 ଥନ୍ଦା, ଜେନା ଲେବା କାଦୋକ ଅହ ଚୟୋନ ଅସନା ସମୋକ ହୋରକହି ।  
 ସୋ ଅସା ହସଂଓହଜୁ । ସମାସନୀ ସମସ ୧୭ ନା ସୋସାନ ନାକମା  
 ଅନୁକମ ଉଂଜକନି । ସୋ ଅସା ନାଓହଜୁ । ସମାସନୀ ସମସ ୧୭  
 ଚଢ଼ନା ଓଢୋକମକନି । ସମା ନାକନି । ସମା ନାସନୀ ଡାକ୍ତର ପୁସ୍ତକମା  
 ସମାସନି : ଥବକ ନଜମା ନାଞ୍ଜେନ ଥମା ନିହନା ସମସ କାହନୁସନୀ  
 ସମାସନୀ ନାସନାଗା ମୋସିମରୁ ନାସନା ମୋସିମରୁ କରମାସନି ।  
 ସମାସନି-ସମସନା ସମାସନୀ ନାଂ ଲେମ୍ବୁନା ଥବହି । ଅଚୋବା ସମସନା  
 ସମା ତମସ-ନାଂସନା ଓସହଜି । ସମାସନୀ ଓଈବା ନାସନାସନା  
 କନୋଂଓହଜୁ କନି ଓସନେ । ସମା ନୋସନା, ଅସୁଧି ସାଂଜା ନାସନା

করা পিট্রিউম' বেজাং করা মরৎ, শুদৎসী, বদনী লাকপা ওভনি  
 হারনা হোজিকী সাইকোলোজিষ্টশিংনা ভাবই। বিগনুবা, হকচাং  
 শিথবা, থীনা ওবা, থোঙ হাবা, হানবা, চাবা তুমদবা, তুহা হানবা  
 লাহুনা করা সাইল বরা হুগা হাবিংনা লাহুনা ববা ওই।

বেঙ্গল প্রমাণ তৌসি: বেঙ্গল অসি পল্লিভৈগী ব্রাহ্মণ  
 হাইপেতা কোকব্রহ্ম ৩২ই হাঙ্গ। কব্রিগীহক শুক কত্তবা লায়গানা  
 নাগদৌদিবনা ৭ মলাদমা লাভশিম-চেপ্তিজবনি। পুতী বেঙ্গল  
 বত্তরা মাংগে ৭ অহানবনা খেঁত হাংরা হানবা, পুতী অশীমবা  
 কাবা, মুংলিৎ কাবা, খিনবা, পুক শারী-শারী, মারী-নারী  
 ভৌবা অসি খামা মতে চহিমা চপবকবনি। মতুংদা চারগা  
 ওখোকনি, চাক ডেংকপা হাঙ্গ পুক মুংডাইরোই নকুগা পুক  
 অসি হাংলপা মুংডাইরোই শাংগেকনি কবিগুং হাংরা-হল মচেং  
 অমা, লকোই অমা, ওল অমা চারগা কৈ। অমুংদা পুতী  
 অশেংকপা মকম মতুং ইমা পুতী মুংডাইডবা ধুমকবা পীরকই।  
 ম'হুদগী লৈকাংগুয়া মাংলকই, পুক অহদা চাংলুনা জৈ খোতক্কে  
 খঙমলনি। মতুংদা পুক অহ হোংলবনি পেরী ভোমৌতিস  
 হাংলবনি হোংলনা মাংলগী শিলে। শিল্প চাংলো মকম অহদা  
 শিল্প কাদুনা ১, ২% জৈ পিহুনা উয়েম শৌবগুম য়েহীমীং  
 শৌবগুম শৌংগেংকই। ম'হুদবনা চহি ৪/১০ চঙই। মজিদা  
 কবি ভৌহুনা লৈবগে- ওঁত ভৌহুং ম' চা বকপা, ম' বকপা,  
 চাকরাম, মায়াম চাবা, চুংল বকপা মায়াম অজিদা ভোকশিওল্লব'ল,  
 মাদুগী ম'হুং চাবা, বকপা চাং মাইমা চাবিববনি, চাং মোংদ-



মোংখী হেনগংমা, হাতিং মাংখোমমা মোংখীময়দি ককখি-  
পনি। অহদি মত্তমা সোদিবাইকপ্তনী হোহুবা একিবাইওতিক কয়া  
খাজিম্বা সেল (Oil) পুয়বক ওংপিবে। সেল ওংপিবদনী কেলস  
লাকপনি : ঐদা বেড সেল ত্রিলিঘর ৩৫ লৈ। ত্রিহু 'ভোংখা' দা  
অভোগা ত্রিলিঘর ৩৫ লৈ। চৌজাক অম্মুং কল্লিজন পুবা ঐদা  
লৈবা সেলনিং অসি ভোংদা লৈবা ভোং মাগংলিবা সেল ভায়া  
খাজিম্বা পুবিবনি। হিদাক অম্মুং এল্লহেনা বেড সেলনিং অসি  
হাংভোকীময়দি অহগা অভোগা হু হকচাংদা খাজিম্বা হকচাং  
হিমেবদা, লাগ্মাঙুহ লৈরিবা, ঐদা ভাবকপা মকীক-মমাই হু  
ভায়েকুবা হুইট সেল অসি মখাং হেনগংহম্মুমা হুইট সেলদ  
ভাবখীজকই। হুইট সেল ভায়া সেলকপা অহমা ব্রত কেলস হায়  
বহমা মাহুনা চুমা কেলসনী লাগ্মাংমা মাবা মী পুয়বক মইবদা।

চুপ ইভমত্তনা থকপা মী অহনা থবোম্বী ককখি  
থংবা শক্কতা কেলস ভৌবকই। ইভমত্তনা হুইট সেল হৈ  
অহনা সেল ওংপীময়দি থোবতপনি। থেক মইবক অহ  
অখীনবা চাখীমবা, ত্রিনিং অম্মুংদা ঐক্কহুমা থোবকদবা  
হজিনহমবদনী কেতারা কুইদা ভাবদনী কিতী চংপা বহুগা  
মনা অঙাং কুডমা পোতপদনী উংগী কেলস ভৌই। অহ  
চাবদনী বিহারী কয়া চৌম্বী, মাগী কেলস ভৌই। অহনা  
অকুবা লাগ্মাং অসি পুয়বকপা মত্তে, মমাং-মশানা লিংখংচবা  
ভাউনি। অহমা মইভেগী মমাতদা কোকহনগদবনি হায়বদি  
মাহম্বা হুইট পখ-পুয়বহনগগা লাগ্মেংবদি, মমাং মাঙকৈ  
মুপাং ক্রিডি ৩০/৫০ কাওবা মাঙকবা ভাবনি।

অস্বাভাব্য দায়ভারঃ হে ! এমী পুণি অসি এতদা লৈজগ-  
 নবনি । এমী স্বাধল এতদা ধন্যগনবানি । এমী শাস্ত্ৰ অসি এতদা  
 ভৌজগনবনি । ইশানী স্বায়েন-ধোনা ইশাতদা ভৌজগনবনি,  
 বসোদনো এমী উচ্চনোঃখ । মসিদনী হেনা কংখক হায়বনি জগৎ  
 অসিদা তদ্বোধবা শুক লৈজ্জ ।

এই আত্মা (হিরেল) গী লমজিং পুয়েম ইশানা। ওইজগদবসি।  
এই পুত্রগৌরী মণু এনা ওইজগদবসি। ইশানা ইশাননা চতুভবগা  
মহুবা ইশাতনা ভাটুকপা অহুতনা মণাম নাইবনা হাঃপ্রবা  
বাভা কাৎংখিবা অহুদি মশানা মশানা তাকনী তদ্বীরকপা  
পাঃপোকচবা ভবখিবি। হিহালয় চীঃখোভবা পোকপা  
লম্বোইবা নহা অমনা মোঃপোক জগৎকী লাম-বৈরা ধামবিরমই।  
মেজ'বৈধকী পাং অমনা মোঃচুপ জগৎকী লাম-লম্বী উৎপীমই।  
মধোয়বু কনামা তদ্বীরমুগে। তাইবং বোদি ঐশ্বরমুক্তি। তাইবং  
মীমা ভবদবা করি লৈ। "সর্বধর্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।"  
লৈবা বিবিক ধামোক্তগা এনা ঐভোলা চতুভবগা ঐশ্বরগী শুণ  
পুয়মক কংজবসি, ঐশ্বরমক ওইবকপসি। ভগবান ঐব্রাহ, ঐকুক  
মুদীগী মত'না পোকপা বোদি। করম্মা লাই ওংবি! মভোম  
মভোমভমা ভৌজবা থবক, ভাঃজবা মগুণমা রামম্ লাই ওইবি,  
কুকম্ লাই ওইবি। ঐখোয়মা লাংলি।

ହେମନା। ହାହ—ଜେବୁଣୀ ଜାଣିବେବାକୁ ମତ ନାହିଁ ବହନେ।  
 ନେବି । ଜାଣିବେବାକୁ ଅହତ ଅହାନବନ। ବନବା ଜାହାଜୋ ।  
 ତେ ଅହାଂନା ପୁରୁଷକ ମତେବନ। ଜାକଟବନି ।

পুন্নি হানবসি চান্নবা পুন্নি ওঠেহগে হানবসি নু:তাইতবা  
 হানবসি । নু:তাইবা হানবসি থাইবসী কবা পুন্নিবসী অপুন্নিবা  
 অহুবা লৈ (Summum bonum of life), অপীকপনা থক  
 লৈতে, মপান নাইবসি পাক চাউলবা তুন্নাও অসিমা লৈবসি ।  
 ঐ অসি তুন্নাও অসিগী মচেন অবসি । তুন্নাও অসি তেথবসী  
 মনা মনু:না লৈবসি । অমুকনু পীকপবসী হেমা পীকপবা  
 এতােবসি ইহব লৈ । এতােম অহুনু, তুন্নাও অহুনু, টেথবনু  
 ঐগীনি অবনু: ঐনি । মসিবু ইশাগী ইলক থতবা কোই ।

“বুদ্ধঃ শরণং গচ্ছামি” বুদ্ধদা চক্ৰভূ, বুদ্ধবু শোভয়ি হায়বা  
 নন্তে । জামগৈ ভইবা মজান অহুদা চক্ৰভূ । জামগৈ মজান  
 অহুদ কংসমবা লারয়ি হায়বামি ।

ସେନାସ୍ତ୍ରୀ ଅହୋରାତ୍ରୀ ହାକିମ : ଶ୍ରୀଧର କନ୍ୟାମୋ ?

" सः अहम् ए० इ० असि "

[illegible]

536